

А не спорадически ли нам...

Новый Год вместе

ГАЗЕТОЙ **Наша ВЕСТИ**, а?



Мы уже подросли!



Как получить пенсию и пособие в Америке

Ян Дорещий 23

...большинство наших пенсионеров получают SSI. Сейчас SSI пособие составляет \$ 674 в месяц + \$ 46 от штата Вашингтон.

ДИАБЕТ в пожилом возрасте

Ирина Чайковский 18

«Одна диабетическая история. Чтобы свести к минимуму и контролировать уровень сахара в крови, необходимо в 1, трижды, делать 20-30 минут (идеально) двигаться любая физическая нагрузка».

В лесу родилась елочка...

Виолетта Таскар 2

...Он никогда не даст повеление праздновать свой день рождения. Видно, потому что в указании в Брит Хиддла точная его дата. Но если вы уже хотите ...

Жизнь семейная

Моше Пантелет 6

Как говорит Талмуд: в материальном мире можно наполнить только то, что пусто, в духовном, наоборот – наполнить можно только то, что наполнено.



Наша икра
высшего качества и не имеет каких-либо добавок, консервантов или красителей

ИКРА от CAVIAR BAZAR

по оптовым ценам

Вес	Упаковка	Икра черная BoviPin	Икра черная Paddlefish	Икра черная Sturgeon
2 oz/57 gr	стекло	\$15.00	\$32.00	\$35.00
4 oz/113 gr	стекло	\$25.00	\$52.00	\$55.00
4oz/113 gr	металл	\$25.00	\$52.00	\$55.00
8 oz/230 gr	металл	\$45.00	\$90.00	\$95.00
16 oz/450 gr	металл	\$65.00	\$175.00	\$180.00

Сравните эти цены с ценами на нашем www.caviarbazar.net
Звоните и получите икру по указанным ценам


phone: 727-328-0310, 727-735-4570, 206-434-9585 fax: 727-328-0319




При заказе черной икры на \$500.00 и выше -
доставка бесплатно
Min заказ - 12 банок - доставка \$17.00
e-mail: info@caviarbazar.net

Юридический офис
Anthony Dougherty

(425) 264-2000



Как же все-таки хорошо, что мы наняли адвоката



Михаил Жовтис
Ваш персональный представитель

- Автомобильные аварии
- Все виды штрафов
- Семейное право
- Травмы на работе
- Медицинские ошибки
- Иммиграционное право
- DUI

(206) 909-2535
24 hour line



Работаем с финансами - думаем о людях!

Работаем во всех штатах

- Loan Modification
- Short Sale
- Foreclosure



Татьяна Комолова

Loss Mitigation Assistant with
VP, Loss Mitigation Division,
1st Foreclosure Prevention

Дорогие владельцы домов!

Мы специализируемся на сохранении вашей собственности. Если ваш заем не квалифицируется под рефинансирование или модификацию (уменьшение месячной оплаты за дом) через ваш банк, или предложение банка вам не подходит, мы можем вам помочь в вашей ситуации

Звоните: cell **253.223.1355**
fax **253.650.1996**

E-mail: tatyanak@1stfp.com

www.1stForeclosurePrevention.com

В лесу родился елочка...

А когда родился Йешуа?

Виктория Тарасов

Меня всегда интересовал вопрос, что за традиция — отмечать День рождения Йешуа в декабре, селкой, Дедом Морозом, колясками, подарками, со всей этой мишурой, за которой и Йешуа — то не видно? Затем я услышала, что говорят мессиянские евреи: Йешуа родился

осенью, на праздник Суккот. Я обратилась к Танаху (Старому Договору) и Брит Ха-Датпа (Новому Договору) и вот что я там нашла.

Разговор мы повели строго по Писаниям. Итак... Брат Моше, Аарон, был отдан Ха Шемом для священнослужения (Исход 28:1). У него было 4 сына: Надар и Авиу, Элиазар и Итамар.

Мы помним по Танаху, что Надар и Авиу внесли в Храм чуждый огонь и погибли (Ваябра — Левитам 10:1-2). А Элиазар и Итамар стали священнослужителями при скниин откровения (Числа 18:2). У Элиазара было 16 сыновей, которые являлись главными отцовских домов. У Итамара было 8 сыновей, глав отцовских домов. Все они стали начальниками святилища, и их распределили по жребью на служение, на стражу (череду). Таким образом, вышло 24 стражи (16 и 8 — по количеству сыновей) (Паралипоменон 1, 24:1-7).

Служила одна черела одну неделю (24:1-20). В праздники служили все 24 черелы. Установление о служении в скниин собрания внес царь Давид. Его сын Шеломо (Саламон) отстроил Храм и завершил его строительство в 7-й месяц Тишри (он соответствует нашему сентябрю — началу октябрь), на праздник Суккот (Кушей)

(Паралипоменон 2, 5:1-4). И устроил Шеломо 7-ми дневный праздник. И установил Шеломо по повелению своего отца, Давида, отделения священников по службе их. В Суккот внесли в Храм Ковчег Завета. Это был месяц Тишри (вторая половина сентября). 2-ю неделю и до середины месяца по обыкновению служили все 24 стражи (черелы), а с 3-й недели началось служение 1-й стражи (Паралипоменон 2, 13:10-12). До Песаха — середины месяца Ниссан, (или Авив — по Танаху, соответственно —

март/апрель) — прошло 24 недели и отслужили все 24 стражи. В 3-ю неделю месяца Ниссан наступила Песах. В эту неделю служили все стражи, а с 4-й недели начала служение снова 1-я стража. До начала праздника Шавуот — Пятидесятницы, который начался через 49, на 50-й день от Песаха, во вторую неделю месяца Сиван (июнь), отслужили 6 страж и вторую неделю месяца, праздничную, снова служили все 24 стражи.

Третью неделю продолжалось служение с 7-й стражи, а 4-я неделя выпадала на служение 8-й стражи, черела Авия (Паралипоменон 1, 24:10). В этой страже служил Захария, из рода Авия (Лука 1:5-8). Закончился месяц Сиван и начался Тамуз (июль).

После своей черелы, Захария прошел 2 недели отчисления по еврейскому обычаю, и в середине месяца Тамуз (июль) начался Йоханан (Йован). Пять месяцев, до середины месяца Кислев (ноябрь — декабрь), Элишева (Елизавета) жила в уединении. Через месяц, в середине месяца Тевет (вторая половина декабря), к Мирьям (Марии) приходит Ангел Гавриил и говорит, что Элишева беременна уже шесть месяцев. Мирьям тотчас идет к Элишаве, и так говорит, что Мирьям беременна. Это происходит в середине месяца Тевет (вторая часть декабря). С этого срока отсчитываем 9 месяцев и получаем середину месяца Тишри (вторая часть сентября), на

► продолжения на стр. 5

MissionValley
TRAVELS

звоните сейчас!
(888) 887-3060

Авиабилеты в любую точку планеты

\$589
КИЕВ

\$341
МОСКВА

\$677
КИШИНЕВ

и многие города

Алма-Ата-Бишкек-Владивосток-Ереван-Минск-Ростов-Рига-С.-Петербург-Ташкент



круизы &
отдых
от **\$399**

Grand opening

30 December

Новый офис Татьяна Кенон
в городе Auburn

- Бесплатные консультации
- Ежегодный анализ страховки
- Персональный сервис

AMERICAN FAMILY
INSURANCE
All your protection under one roof®

- дома
- машины
- жизнь
- бизнес

Позвоните по этому
объявлению и получите
бесплатную квесту на
страховку и подарок.

Вам повысили цену на страховку?
Не устраивает уровень сервиса?
Нет местного агента?

Мы поможем!

Наш адрес: 4025 A Street Ste 102
Auburn, WA 98002

E-mail: Tetiana.Canon@amfam.com

ph. 253.508.9915

Нас рекомендуют друзьям

Design by SOUZ

(425)264-2000

МЫ НЕ МОЖЕМ ЭТО ПРЕДОТВРАТИТЬ,



НО МЫ МОЖЕМ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПОСЛЕДСТВИЯХ!

(206) 909-2535 24hour line

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

Криминальное право

Все виды штрафов (tickets)

Семейное право

Травмы на работе

Медицинские ошибки

DUI

Иммиграционное право

Law Offices
of
Anthony Dougherty



Law Offices
of
Anna R. Tseytlin



Law Offices
of
Kenneth L. Grover



Паралигал
Михаил Жовтис



Паралигал
Лариса Будник



Паралигал
Майкл Рапсом

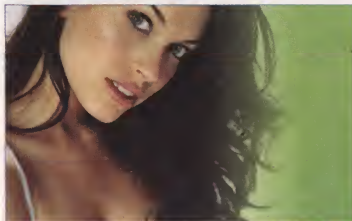


Выгляди **всегДА** красиво!

Убираем морщины на лице

Консультация - бесплатно! **FREE**

Для назначения апоймента звоните **253.471.0514**



BRITE SMILE®
BRITE SKIN MEDSPAS

Take Years Off Your Look

Let our highly-trained team of physicans, nurses and professional aestheticians help you feel radiant and look your best

Anti-Aging	Vela Shape
Dysport & BOTOX	Skin Rejuvenation
Restylane & Perlane	Photofacial
Lip Enhancement	Microdermabrasion
Skin Tightening	Acne cleaning
Wrinkle Reduction	Glow Peels
Stretch Mark Removal	Facials & Waxing
Laser Hair Removal	Laser Vein Removal

425.882.7907 (Oksana)

☆☆☆ мессианские еврейские книги, диски и многое другое

MyZionShop.com
Judaica • Russian Books • CDs • DVDs

(917) 696-0319

ПРИТЧИ *Еврейские*

ЛИСА И ВИНОГРАДНИК

Мудрейший из людей - царь Соломон - предлагает нам быть очень скромными, потому что человек рождается в мире без ничего и уходит из мира без богатств.

Наши мудрецы рассказывают нам следующую притчу для того, чтобы эти мудрые слова Соломона оставались в нашей памяти.

Хитрая лиса прошла мимо виноградника. Со всех сторон виноградник был окружен высокой и толстой изгородью. Когда лиса осмотрела ограду, она нашла в оградке маленькую дыру, в которую с трудом могла бы просунуть голову. Лиса видела, какие вкусные гроздья росли в винограднике, и пасть ее стала на-

полняться слюною. Но дыра была для лисы слишком маленькой.

Что же сделала хитрая лиса? Она постылась в течение трех дней, пока не похулаха так, что могла пролезть через дыру в оградке. Попав в виноградник, лиса принялась пожирать виноград. В результате она потолстела и стала больше, чем раньше. Затем ей захотелось выбраться из виноградника. Но увы! Дыра была опять слишком маленькой. Что же она сделала? Она голодала снова три дня, и только тогда ей удалось через дыру уйти из виноградника.

Повернув морду в сторону виноградника, незадачливая лиса сказала: «Виноградник, о виноградник! Как приятно ты выглядишь и как прекрасны твои фрукты и вино-

град. Но что хорошего они представляют для меня? Какой я пришла к тебе, такой же я тебя и покинула...»

То же самое, говорят наши мудрецы, происходит и в жизни.

Этот мир очень красив, но человек приходит в него с пустыми руками и также покидает его.

Только Тора, которую он изучал, Миттвот, благие поступки являются настоящими плодами, которые он может забрать с собой.

**Большая семья
нуждается в помощи**

**нужны: кухонный стол
со стульями, диван
253.471.0514**



Мессианская конгрегация "Дэрэх Йешуа" / "Путь Спасения"

приглашает посетить служения,
которые проходят каждую субботу по адресу:

**2015 Richards Rd. SE
Bellevue, WA 98005**

Начало в 10 часов утра



"МАРАНАТА"

Приглашаем
на наши служения
каждую субботу
с 11:00 am

Наш новый адрес:
25628 SE 101 Ave
Kent, WA 98030

**206 349 3365
425 277 3365**

Здоровье ног

ADVANCED FOOT AND ANKLE CLINIC

ПОДИАТРИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Терапия, хирургия и реабилитация стопы и голеностопного сустава

Доктора Сергей и Илона Барлам

Боль в ногах, усталость
Лазерное лечение грибковых ногтей
Вросшие ногти
Различные формы артритов
Хирургическое лечение искривления пальцев стопы
Травмы, переломы, вывихи
Сделанные на заказ ортопедические стельки
для лечения плоскостопия и высокого свода стопы
Обследование детей
Регулярные визиты для больных диабетом
Снятие мерок и заказ диабетической обуви прямо в офисе
Эффективные физиотерапевтические процедуры
Незаживающие язвы стопы и голени, и многое другое



ПРЕДУПРЕДИТЕ БОЛЬ!

Позвоните 425-453-6838

Advanced Foot & Ankle Clinic of Bel-Red
2007 152 Ave NE
Bel-Red, WA 98052
Phone: 425-453-6838

Advanced Foot & Ankle Clinic of Seattle
10564 5th Ave NE, Suite 200
Seattle, WA 98125
Phone: 206-361-2255

Advanced Foot & Ankle Clinic of Kent
10056 SE 240th St, Suite D
Kent, WA 98031
Phone: 206-992-9914

которую и выпадает праздники Суккот-Куций и рождение Иешуа.

Ну а Иоханна, если отсчитывать от его зачатия в середине месяца Тамуз (июль) 9 месяцев, родилась на Песах, в месяц Ниссан (март/апрель). Небольшой сдвиг в числах месяца произошёл потому, что еврейский Лунный календарь, по которому и лавны эти сведения в Библии, имеет чётко 28 дней в месяце, а в нашем, современном, календаре число дней в месяце нестабильно.

Отсчитывать страхи (череду) надо до зачатия Иоханна. Этот день можно определить только по страхам (череду), а после зачатия Иоханна нас уже интересуют

не страхи, а лишь дата рождения Иоханна и Иешуа.

А теперь, чтоб вам легко было проверить все, сказанное мной на основании Тахана и Брит ХаДаша (Старого и Нового Договоров), я приведу очередность еврейских месяцев: Ниссан – март/апрель, Айяр – апрель/май, Сиван – май/июнь, Тамуз – июнь/июль, Ав – июль/август, Элул – август/сентябрь, Тишри – сентябрь/октябрь, Шешван – октябрь/ноябрь, Кислев – ноябрь/декабрь, Тевет – начало января, Швет – январь/начало февраля, Адар – февраль/март. Сложите себе таблицу, разделите каждый месяц

на 4 недели (по еврейскому календарю) и вычитайте все, о чем я здесь написала. Вы получите день рождения Иешуа. Он выпадает на осень, праздник Суккот.

И при чем тут декабрь, с его скалами (дерево покаяния язычников), Делом Морозом и Санта Клаусом, бесконечными подарками, колясками, при чем тут вообще Иешуа? Он нигде не дает повеление праздновать Свой день рождения. Видно, поэтому и не указана в Брит ХаДаша точная его дата. Но если вы уж хотите это делать, то высчитайте этот день по Писаниям и отмечайте его тогда, когда Он родится, а не присоединяйтесь к язычникам с их традиция-

ми. Вряд ли это одобрил бы Иешуа, будь Он сегодня с нами.

Вы можете мне возразить, что вы так научены, что так сделали все ваши предки, что это делает сейчас большинство христиан (заметьте, – не неверующих в Б-га, мирских людей), что это сила инерции... А я скажу вам на это: у вас есть только один путь, по которому вы должны идти. Он указан в Библии. Из этой Книги, на примере жизни еврейского народа мы видим, что часто путь большинства везет в никуда, а прав оказываются лишь небольшие отстоят. И, если вы неверно научены, но знаете истину и не следуйте ей, – это на вашей ответственности.

Christian Home Child Care

Открылся новый садик
"Дорога к Знанию!"

• Удобрение питания
• Украинский, Русский, Английский языки
• Интерактивные игры
• Математика, искусство, чтение, музыка

Хотите узнать больше?

Звоните 425 293 6653
425 293 6652

8760 46 PL W Mukilteo, WA 98225



Мессиянская конгрегация приглашает



Дружина
по Субботам в 11:00 am
1684 East 18th Street,
Brooklyn, NY 11239

Ишра-Ашракан
по Пятницам в 7:00 pm
2290 Highway 9,
Old Bridge, NJ 08857

(917) 696-0319

Join us!



www.FortressDC.org
www.NewLifeDC.org

Russian Congregation

Молодежный
христианский клуб "Крепость"
приглашает Вас
по пятницам в 7:30 pm

103 W. Columbia st
Falls Church, VA 22046
ph. (703) 462-6136
fax (703) 536-6757

Pastor Victor Vnsorky

БЕСПЛАТНЫЕ
ТЕЛЕФОННЫЕ КАРТОЧКИ
для читателей газеты
"Наша ВЕСТИ"
от наших спонсоров
1-800-864-4099

Shalom Publishing Co
WEB SITE DEVELOPMENT

- Web site Construction
- Web site Publishing
- Web Maintenance
- Web site Design

HOSTING SERVICES
Web ■ E-mail ■ Monitoring ■

MARKETING SERVICES
Promotions ■
Marketing ■
Banner ■
Icon ■

425..415.1031 206..244.5042

FREE WIND TRAVEL
43 Central Square, Lynn, MA 01901 781 592-5210; 888 212-9463

Коста-Рика
Вы увидите: экзотическую флору и фауну • горы • водопады •
• вулканы • древственные тропические джунгли •
и купаетесь в целебных термальных источниках
и отдыхаете на теплых морских пляжах

10 дней питание включено
от \$995

СКИДКА \$100* НА ДВОИХ
НА ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ "Free Wind Travel"
Аргентина, Бразилия, Португалия, Израиль, Греция, Италия, Испания, Центральная Европа, Бенилюкс, Германия, Великобритания

СКИДКА \$100* НА ДВОИХ
ПРИ ПОКУПКЕ ПУТЕВКИ В САНАТОРИИ ЕВРОПЫ
Карлови Вары, Роскица Слатина, Пештепаны, Моранские Лазни, Монтекатини Терме, Бардекекские Купели, Друскининкай, Сирачо

СКИДКА \$60* НА ДВОИХ И \$50* КРЕДИТ
НА ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ "Free Wind Travel"
Полный каталог и подробное описание смотрите на нашем сайте
www.freewindtravel.com

НА НЕДЕЛЬКУ В ТЕПЛЫЕ КРАЯ
Карибские острова и Мексика
All inclusive vacation packages
СКИДКА \$50* НА ДВОИХ

**..... АВИАБИЛЕТЫ
ПО САМЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ!**

Наша телефоны: 888-212-9463 • 781-592-5210
Посетите наш обновленный сайт **www.fregwindtravel.com**

ЖИЗНЬ СЕМЕЙНАЯ

Моше Пантелат

(Продолжение. Начало №7)

Так поступает современное общество: сталкиваясь с проблемой, которая ему не по силам, оно объявляет, что на самом деле никакая это не проблема, а некий неразгаданный раньше нюанс сложной человеческой природы. Нужно сделать так, чтобы этот ранее не выявленный нюанс не приводил к шуму, скандалам и разбитым жизням. Введем краткосрочные брачные контракты, и все будет тихо и спокойно... Но

ведь дело не в этом! Эпидемия ширится, все больше браков завершаются разводом. Восемь пар из десяти определяют свой брак как неудачный. Перед нами полный банкротство самого важного общественного института. И нужно иметь мужество в этом признаться. Принципиальный вопрос: возможен ли брак без любви и, если невозможно, то существует ли другой вид любви, без эгоизма? Таамау в трактате Киаушин говорит: *"Запрещено жениться*

Messianic Congregation BETH YESHUA

Come and join us

Shabbat Service:
Saturday 10:00 am
Prayer Meeting
Tuesday 7:30 pm
at 187 Church Street
Newton, MA

ph. 617..308.0438 Michael

на женщину, не увидев ее предварительно, чтобы не обнаружить в ней то, что будет раздражать; ведь Тора сказала: "Люби своего ближнего, как самого себя!" В высшей сте-

пени любознательное утверждение. Во-первых, оказывается, требование любви ближнего распространяется не только на все человечество, не только на голодающих итергов в далекой Руанде, но и на конкретных ближних людей, самых близких — на жену и мужа.

Во-вторых, любовь — не право человека, а его обязанность. Муж обязан любить свою жену, жена обязана любить мужа. Если что-то в жене будет раздражать мужа, он не сможет выполнить по отношению к ней заповедь любви к ближнему. Чтобы такого не

произошло, им надо предварительно познакомиться еще до брака и выяснить, что в будущем спутнике жизни нет ничего неприятного и отталкивающего. ►9

Messianic Synagogue
"Shomer Yisrael"

2929 15th Ave #11-A
Sacramento, CA 95821
916.973.1778
Rabbi: Boris Yegorov

Beth El
Messianic Ministries & Congregation

Worship Services: Saturdays 6:00 pm - 8:00 pm

phone: **440.. 238.7216**

Address: Beth El House of God
5120 Ridgebury Blvd Lyndhurst, OH 44124

БРУКЛИНСКИЙ МЕССИАНСКИЙ ЦЕНТР
מרכז משיחית בברוקלין

1684 East 18th Street, Brooklyn, NY 11225 • (718) 703-9008
Client: People's Ministry

Messianic congregation
"Новый Иерусалим"

7800 Niles Ave
Skokie, IL 60076

Chicago area Joe Samov
ph. **224.717.6886**

ХРИСТИАНСКАЯ МИССИЯ Назарянин

Доставка посылок и продуктов в страны СНГ



www.nazarenehelp.com

Украина

0. Бердичев
1. Винница
2. Бережаны
3. Киев
4. Днепропетровск
5. Мариуполь
6. Одесса
8. Запорожье
10. Симферополь
11. Кременец
12. Мелитополь
14. Джанкой
15. Христиновка

16. Донецк
17. Луцк
19. Черкасы
20. Краматорск
21. Первомайск
22. Каховка
23. Харьков
24. Горловка
25. Ровно
26. Красноармейск (Донецкая)
27. Ново-Волыньск
30. Львов

32. Черновцы
33. Сарны
34. Николаев
35. Полтава
36. Херсон
37. Хмельницкий
39. Христов Рог
40. Чернигов
41. Александрия
43. Кировоград
44. Луганск
45. Рокитное (Ровенская)
46. Закарпатье
47. Славута (Хмельницкая)

80. Шахты-Ростов
81. Иноземцево
82. Краснодар
83. Волгоград
84. Воронеж
85. Москва
86. Санкт-Петербург
87. Астрахань
88. Тверская обл.
(забирать а Твери)
89. Брянская обл.
90. Белгородская обл.
91. Владимирская обл.
92. Ивановская обл.
93. Курская обл.
94. Калининградская обл.
95. Калужская обл.

Россия

96. Липецкая обл.
97. Нижний Новгород
99. Псков
100. Минусинск-Абакан
101. Новосибирск (радиус-150 км)
102. Свердловск
103. Красноярск
104. Тамбовская обл.
105. Орловская обл.
106. Рязанская обл.
107. Пензенская обл.
(забирать в Пензе)
108. Республика Адыгея
109. Смоленская обл.
110. Омская обл.
111. Оренбургская обл.
112. Пермская обл.
113. Курганская обл.

114. Саратов
115. Самарская обл.
116. Томская обл.
117. Тюмень
(радиус-150 км)
118. Ульяновск
119. Челябинская обл.
120. Ярославская обл.
121. Калининская обл.
122. Кемеровская обл.
123. Уфа
124. Костромская обл.
125. Новгород (забирать в Новгороде)
126. Алтайский край (кроме горного Алтая)
127. Татарстан (Казань)

Средняя Азия

200. Алма-Ата
201. Бешкек Токмак
202. Сарань
203. Ташкент
204. Джалбул
205. Чимкент

206. Астана
207. Отбасар
208. Балхаш
209. Караганда
210. Тимиртау
211. Павлодар

212. Актюбинск
213. Акмолин
214. Семипалатинск
215. Кочетав
216. Тургай

Беларусь

70. Минск и обл.
71. Калининичи
72. Гомель
73. Житковичи
75. Бобруйск

74. Витебская обл.
75. Брестская обл.
75. Барановичи
75.Б.Мяшево
75. Дрогичин

75. Ивацевичи
75. Кобрин
75. Пинск
76. Гродно и обл.

и с доставкой на дом

Подробности у наших представителей

Oregon

Portland Анатолий 503-777-9039
Woodburn Рая 503-982-1156
Salem Людмила 503-587-8721

Washington

Auburn Лида 253-833-5653
Bellevue Валерий 425-746-1736
Bellingham Света 360-366-7201
Everett (exit 186) Анна, Петр 425-438-0389
425-314-5775
Everett Анна Кукла 425-385-2019
Everett Александр 425-770-5316
Federal Way Таня 253-946-7882
206-306-3511
Federal Way Василий 253-815-6952
Kent Люба 253-638-0796

Mosses Lake

Pasco

Renton

Seattle

Sumas

Spokane

Spokane

Tacoma

Vancouver

Vancouver

Vancouver

Idaho

Богдан Полячок

Василий

Зина

Надя

Валя

Таня

Яков

Гая

Леонора

Таня

Люба

Михаил

509-762-5716

509-544-0797

425-430-0078

206-306-3588

206-725-2622

360-599-1277

360-676-4847

509-993-5437

cell 509-483-4202

509-226-1103

cell 509-714-1581

253-471-9368

360-944-9612

360-699-5688

360-253-4826

208-863-0297

cell 208-898-0759

California

Antilopa Елена 916-752-5117
Citrus Height Ерика 916-721-5774
916-730-2044
Modesto Игорь, Надя 209-522-8385
North Highlands Раиса 916-628-7555
Rancho Cordova Надя 916-362-9272
San Francisco Виктор 415-933-6522
cell 415-577-5295
W.Sacramento Таня 916-371-5615

Utah

Salt Lake City Таня 801-972-0793

Missouri

Springfield Лида 509-891-5705
417-863-7113

Внимание!!!

Просто и доступно!!!

В миссии "Назарянин" работает книжный магазин более 5000 наименований книг! Широкий выбор Библий, христианской художественной, детской и учебной литературы.

Для того чтобы заказать книги, просто позвоните по телефону

503-777-9039

и скажите заказ

Низкие цены и возможность получения заказов по почте делают уникальным приобретение любой интересующей Вас книги! (sale 20% от цены в других магазинах)

Nazarene Ministry of Help PO Box 66787 Portland, OR 97290
phone 503 777 9039 fax 503 777 9147

ЗАРАБАТЫВАЙТЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ДЕНЬГИ

Американская компания, работающая в сфере телекоммуникаций,
ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ

Мы даем возможность

иметь **постоянный и стабильный доход**

604..880.3551 604..584.0218

BIG HOUSE LODGING

PLAN YOUR NEXT FAMILY REUNION, CHURCH GATHERING, OR WEDDING WITH US. FROM 20 TO 30 SLEEPING ARRANGEMENTS, DINING FOR 50 INDOOR OR 100+ PATIO/GARDEN AREA.

SPA, CAMPIRES, 2 MEDIA CENTERS, A BILLIARDS ROOM WITH POOL TABLE - THIS IS THE PLACE TO MAKE MEMORIES AND IMPRESS YOUR GUESTS IN COMFORT AND STYLE.

HTTP://BIG-HOUSE-LODGE.COM

(206) 776-0742 Блэйнсбург, (425) 444-6561 ПАУЛ ГОБЕЛ
СЛЕЙЛИН, ВА

**Капитан Козн
никогда не ошибается!**

Перед полетом из Атланти в Нью-Йорк пожилая дама обнаружила, что сидит в самолете рядом с человеком в кипе. Она вызвала старшего стюарда, чтобы пожаловаться на свое место.

- В чем дело? - спросил стюард.

- Вы посадили меня рядом с евреем!

Я не желаю сидеть рядом с этим странным человеком. Найдите мне другое место!

- Я проверю, есть ли возможность найти другое место, самолет полетит. Женщина бросила уничижительный взгляд на соседа-еврея и гордо посмотрела поверх голов пассажиров. Через несколько минут стюард вернулся.

- Мадам, и бизнес-класс и обычный полны, свободных мест нет. У нас есть только одно место в первом

Истории *Хитомы*

классе.

Женщина только успела открыть рот, как стюард прололжил:

- Такие вещи мы делаем только в исключительном случае. Я обратился к командиру экипажа для получения разрешения. Вследствие исключительных обстоятельств командир согласился с тем, что не стоит заставлять человека сидеть рядом с тем, кто ему неприятен.

Мистер, я Вас прошу собрать вещи и пройти со мной в первый класс. Еврей встал и прошел за ним в первый класс, сопровождаемый англоментами пассажиров. Женщина, покраснев от злости, заявила стюарду:

- Наверняка капитан ошибся!

- Что Вы, мадам, капитан Козн

никогда не ошибается!



Welcome to LWTC

Получи профессию

I - BEST ENERGY TECHNOLOGY

Certificate of Completion

This three-quarters certificate prepares an increasingly diverse work force for employment opportunities in the field of alternative energy. It provides ESL/ABED students with fundamental knowledge that can be applied in the field of alternative energy. All science classes are taught with a 50% overlap of instruction between the ESL faculty and the professional-technical faculty.

Classes:

- Introduction to Alternative Energy
- Fundamentals of Water Power
- Biomass/Bio-fuel Basics
- Introduction to Wind Power Systems
- Introduction to Photovoltaic Systems

За дополнительной информацией обращайтесь в

Academic Skills Center (комната T-217)

или звоните **425..739.8100 ext. 656** (рус.)

Lake Washington Technical College
11605 132nd Ave NE Kirkland, WA 98034

**The Inn - идеальное место
для отдыха и лечения круглый год**

The Inn
Soaplake

В каждом номере минеральная вода с озера,
номера с джакузи

Special: с 1 ноября 2009 по 30 апреля 2010 года:

отдыхай 3 ночи - плати за 2

www.innsoaplake.com **509 246-1132**

ПРИТЧИ *Еврейские*

Чистота телесная

Каждый раз, когда Гиласель уходила из академии, сопровождавшие его ученики спрашивали:

- Куда идешь ты, учитель?
- Иду совершать угодное Богу дело, - отвечала Гиласель.
- Какое именно? - Купаться.
- Разве это такое богоугодное

дело? - Бесспорно. Статуи царей в театрах и цирках - и для тех имеется особое лицо, которое обмывает и чистит их, и не только получает за это плату, но и почетом пользуется. Тем более должен соблюдать чистоту свою человек, созданный по образу и подобию Божию.

Добро пожаловать в семейную атмосферу!

Христианская церковь

"Дар любви"

Служения проходят: Воскресенье - 2:00 p.m.
Понедельник - 6:00 p.m.
Суббота - 7:00 p.m.

Нам адрес:
11420 SE 24th Street
Ken, WA 98032
First Baptist Church

(206) 595-4601

Пастор Юрия Петруца

"Место Божьей любви, роста и служения"



Harvest Christian Center

Пастор Питер Кулакевич
Адрес: 830 SE Everett Mall Way
Everett, WA 98208

phone 425-514-3272

Приглашает на служения,
которые проходят в

Воскресенье 11:00 am 6:00 pm
Среда 7:00 pm
Пятница 7:00 pm (молитвенное)
Пятница 7:15 pm (молодежное)



Перевозка и Доставка грузов на Mitsubishi Fuso

■ быстро ■ качественно ■ недорого

Вы отдыхаете – Мы работаем!

7 дней в неделю ■ 24 часа в сутки

Звоните Даниилу

206..334.0585

Имеем truckbox 14'

продолжение стр. 5

Пока разговор идет о минимуме требований – чтобы они друг друга не отталкивали. И что в результате? Выходит, после знакомства сразу можно жениться, вечная любовь обеспечена? Очевидно, Талмуд понимает любовь совсем иначе, чем романтические влюбленность или прелюбление одной или одного перед всеми остальными. О той любви, которая наступает до брака, мы уже говорили. Но любовь в категориях Талмуда, настоящая любовь, приходит уже в браке. Не до свадьбы, а после нее. Вот что говорит Тора о нашем праотце Ишхакке: *"И взял Ривку, и стала ему женой, и полюбил ее"*. Сначала стала женой, а потом полюбил. Теоретически мы можем полюбить любого человека, если захотим. Но практически это очень трудно, если нас что-то в нем раздражает. Поэтому необходимо сначала познакомиться, убедиться, что в будущем спутнике жизни нет никаких неприятных черт. А все дальнейшее зависит от мужа и жены. Если захотят – смогут полюбить друг друга, все в их

руках. Если незахотят, то не надо было и начинать. Любовь не придет сама по себе, это не внешняя иррациональная сила, наваливающаяся на нас сверху без предупреждения, как пишут в романах. То, что наваливается без предупреждения, никакая не любовь, чтобы там ни говорили о Ромео и Джульетте. Любовь возмозет своими усилиями. Это долгий и кропотливый труд. Слово *אהבה* (буквы алахф, ай, вейт) – любовь – родственно корню *אז* (ай, вейт), что значит – *дай*. Не в том смысле *дай* – что-то любить, тому и даю – то-то от себя, а наоборот – кому дарю, того и люблю. Тот, в кого я вкладываю свои усилия, становится любимым мною. Эта истина человечеству давно известна. Почему мы любим своих детей, несмотря на то что они доставляют нам массу хлопот, подчас неприятностей, а иногда и боли? Сразу оторвись, как несерьезную, попытку объяснить все биологическим инстинктом материнства или отцовства. Представьте себе мать, волею судеб расставшуюся со своим ребенком сразу после родов и повстречавшую его

лет через 15. Разве она его полюбит? Нет, потому что не вложила в него никакого труда, не заботилась о нем, не проводила у его кровати бессонные ночи. Правильно работает не только в области наших отношений с людьми, оно также верно и в плане наших отношений с неодушевленным миром. Художнику, много лет писавшему одну картину, очень трудно расстаться с ней, даже если ему позарез нужны деньги. Потому что в эту картину он вложил свою душу и чисто по-человечески успел к ней привязаться. Мы вообще привязываемся к некоторым вещам. Например, некоторые эмигранты, говоря о ностальгии, признаются, что больше всего скучают по маленькому дачному участку. Ничего странного, на протяжении многих лет они ухаживали за ним, улаживали, поливали, в конце концов привязались к нему, им было уютно на нем, они с ним вроде как подружались. И ничего особенного он им не давал. Чахлая вишня, две яблонки с кислыми плодами и кусты сирени, которая цветет меньше месяца. Сильные

Классическая
и современная
панелька голоса
тел. 425.591.9710
Александр Кулай

НОВАЯ АПТЕКА
В
ТАКОМЕ
с русско-говорящим персоналом

Действует система бонусов и талонов

253.. 627.2212

Наш адрес: 3612 Central St. #D Tacoma, WA 98409

заботы. А вот скучно им теперь без него! Любовь в наших руках: чем больше мы даем кому-то, тем больше его любим.

Одна начинающая воспитательница детского сада поинтересовалась у психолога, как полюбить одного ребенка, который был ей противен. И получила такой ответ – *надо начать заботиться о нем! Лишний раз вытереть ему нос, сменить штаны, умыть. И так каждый день.* Не пройдет много времени, как окажется, что влюбится этого ребенка и жажь встречи с ним. Почему так происходит, в чем здесь секрет? Прежде всего в том, и мы об этом уже говорили, что

в первую очередь человек любит самого себя. Когда он вкладывает свои силы в кого-то или во что-то, то начинает видеть в объектах приложения сил продолжение самого себя. Творение его рук, плоды труда бесмерно ему дороги, потому что он как бы сливается с ними, смотрит на них как на часть своей личности. Жертвуя собой ради других людей, мы приближаемся к ним, испытываем чувства принадлежности, привязанности и преданности. Все эти чувства и переживания доставляют нам ощущение сильного наслаждения. Не эрзащупения, а настоящие переживания! Тот, кто хочет полюбить *смысл* ► 10

Мы заботимся о вашем здоровье!

Анализ крови
всего лишь за \$50.00

компьютерная диагностика организма
биорезонансным методом и биологические лекарства

По результатам обследования мы предоставляем вам размерную картину состояния Вашего здоровья и подбираем курсовое лечение

Наш адрес: 10530 NE 24 st. Bellevue, WA 98004
Звоните нам, мы всегда готовы помочь 206-778-7744 (Елена)

Композиции из цветов



Украшение залов

Посуда в рент

Пригласительные из каталогов

Lana's Floral
Wedding Services



in Business since 2001

(425) 210-3077

PO Box 1533
Marysville, WA 98270

Готовим на различные праздники/мероприятия

- свадебные
- церковные
- похороны
- business
- пикники
- конференции
- дни рождения
- летние кемпинги
- семейные встречи

Наша кухня "Мечта" превратит вашу мечту в реальность

- Меню на ваш выбор
- Блюда европейской и интернациональной кухни
- Имеем мобил-кухню**

► свою жену, должен перестать мечтать о наслаждении, которые он может получить через нее. Ему надо начать думать о том, как доставить наслаждение ей! И не потому что нехорошо быть эгоистом, а потому что это единственный путь ее полюбить. Такая любовь не слабеет с годами. Чем больше люди дают, тем сильнее привязываются друг к другу, так что в сорок лет можно любить сильнее, чем в тридцать, а в пятидесят — сильнее, чем в сорок. И действительно, в настоящих еврейских семьях вы можете найти трогательную и крепкую любовь между глубокими стариками. Как видите, все в наших руках. Любовь может появиться и вырасти. А может и зачахнуть, как куст сирени под окном, который не поливают, потому что, видите ли, он перестал источать свой аромат. Стоит супругам начать смотреть друг на друга, как на удобные средства для удовлетворения собственных потребностей, как очень скоро они начнут выдвигать идеи перед друг друга, требования, затем переходят к перечислению взаим-

ных обид, а потом вовсе каждый отперется в свою сторону. Пропадет аромат любви, все завянет.

Существует еще одна глубокая причина, по которой мы любим тех, кому даем что-то от себя, в кого вкладываем свои усилия. Человек обдает душой и телом — двумя существностями, почти во всем противоположными одна другой. Душа пришла из духовного мира, тело — часть мира материального, физически оупитомого.

У них принципиально разные стремления. Материальные стремления — взять себе, подчинить, использовать, т.е. они реализуются среди физических и эмоциональных удовольствий. Хотим мы или не хотим, но наше тело — законченный потребитель. Другое дело душа, она — как бы чистила Б-га в человеке. Когда мы говорим, что человек создан по образу и подобию Б-га, то имеем в виду именно душу. Но что мы знаем о Творце, подобием Которого мы обладаем? Он — абсолютное совершенство, бесконечен, безграничен. Во времени и пространстве. Он всемогущ

и поэтому ни в чем не нуждается. Он создал мир не для удовлетворения Своих потребностей, а только на благо Его творений. У Него отсутствует желание получить Себе, наоборот ему присуще безграничное желание одарять других благом. Если Он создал человека наподобие Себе, значит сделал его способным давать другим. Душа наша испытывает наслаждение, когда мы одаряем других, стараемся сделать их счастливыми. Материальному телу такие удовольствия не знакомы. В материях действует четкий принцип: чем больше ты даешь другим, тем меньше остается тебе. И прямо противоположное правило в области духа: чем больше ты даешь другим, тем сам становишься богаче, тем больше наслаждение испытываешь. И наслаждение это куда сильнее, чем все физические и эмоциональные удовольствия, знакомые телу. Это возвышенное наслаждение вместе с чувством привязанности и преданности и является любовью.

Конечно, не каждый из нас и не всегда способен испытывать удовольствие, давая другим, некоторые чувствуют себя при этом как бы обманутыми, обделенными. Но так уровень духовной ушербности: у них не развито потребность давать другим, она пребывает в зародышевом состоянии. В результате неправильного воспитания душа у них отодвигалась

World Telecom System

С А-А-А-А-мые ДЕШЕВЫЕ цены!

НЕТ никаких tax!

Выбирайте ЛУЧШЕЕ!

Подключайтесь к нам!

Украина	8.9 ¢/min	Израиль	1.6 ¢/min
Россия	3.9 ¢/min	Москва	1.25 ¢/min
Литва	3.6 ¢/min	Латвия	4.5 ¢/min
Эстония	2.7 ¢/min	Ашмата	2.5 ¢/min
Молдова	10.9 ¢/min	Ташкент	2.9 ¢/min
Киргистан	11.5 ¢/min	США	1.5 ¢/min
Беларусь	20.9 ¢/min дом	моб.	19.9 ¢/min

1-877-851-1310 • 425-374-0794

Наш адрес: WIS 6436 San Stefano St. Citrus Heights, CA 95610

на второй план, а на первое место выступило тело с громким требованием удовлетворить его потребности. Но это не странно. У такого человека не все потеряно. Стоит ему начать одарять других, удовольствие придет и будет расти. Так обстоит дело со всеми духовными наслаждениями: они растут по мере того, как мы развиваем чувствительность к ним, тогда понемногу ничего не чувствуем. Как говорит Талмуд: *в материальном мире можно наполнить только то, что пусто, в духовном, наоборот — наполнить можно только то, что наполнено.* Слова мы приходим к тому же выводу: чем больше получает от нас наш спутник жизни, тем больше мы его любим. *«Любовь к рыбе»* неизбежно слабеет с годами, настоящая — лишь крепнет. Иногда говорят: хорошо, я согласен давать, но чтобы и мне давали, а то я даю и

даю, а что имею взамен? Нужно отметить, что давать с целью получить — то же самое потребление. Никакого альтруизма в нем нет. Продавец в магазине вручает товар покупателю только потому, что взамен получает деньги. На самом деле он получает, а не дает. То, что он противителю товар с доброй улыбкой — все-то лишь средство для получения. Есть и обратная ситуация: можно получать, чтобы что-то дать другим. Например, ваш друг с сияющим лицом приносит вам подарок, который вам абсолютно не нужен (хотя бы потому, что в день рождения получили несколько таких же подарков). Но вы принимаете его — чтобы доставить другу удовольствие. Какое? Удовольствие дарить подарки. Внешне вы получаете, а на самом деле даете. Вы и есть настоящий даритель. *(продолжение следует)*

Даю уроки фортепиано



Аса

Педагог - профессионал с общим стажем более 25 лет

(425) 881-2602 (206) 962-9412

Мы займемся о вашем здоровье!



45 минут \$25.00

Сеансы оздоровительного Массаж

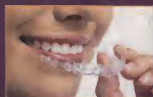
- новейшие массажные кровати NugaBed для массажа мышц спины с растяжкой позвоночника и стимуляцией кровообращения
- точечный массаж
- глубокое прогревание тела теплом инфракрасных лучей

Наш адрес: 10530 NE 24 St. Bellevue, WA 98004

Звоните нам, мы всегда готовы помочь. 206-778-7744 (Елена)



Special



Invisalign

\$3,800 (regular price \$5,000)
expires December 31

FREE

отбеливание зубов
на ВСЮ ЖИЗНЬ

/спросите детали/

Медкупоны не принимаем

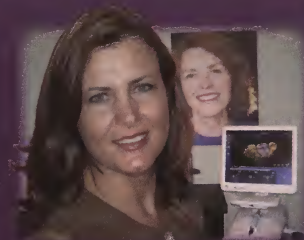
Grand Opening in Federal Way

русско-говорящий доктор **Jurga Martini**

В КЛИНИКЕ

Advanced Metropolitan Dentistry

- Лечение пародонтоза
- Porcelain коронки и veneers
- Зубные импланты
- Sedation Dentistry
- Permanent Cosmetics
- Botox treatment
- Zoom! Отбеливание зубов



14 лет стажа в стоматологии

(253) 740-1501

(253) 661-0461

www.amddentistry.com

Работаем
по вечерам и субботам

34507 Pacific Hwy S Ste#8
Federal Way, WA 98003

Рядом с Costco и Walmart

FAMILY DENTISTRY ON THE PLATEAU since 1989 **Thomas QUICKSTAD, DDS**



New patients Welcome

Services Available:

- Preventive Cleanings ■ Sealants, Teeth bleaching
- Fillings ■ Digital X-ray (75% less radiation)
- Crowns ■ Bridges ■ Implants
- Cosmetic Veneers ■ Dentures,
- Extractions ■ Sedation dentistry

3707 Providence Point Dr. SE | Issaquah, WA 98029

425.. 391.1331

Мессианская конгрегация "Бейт Ахават Ель"

приглашает на служения,
которые проходят каждую субботу в 2:00pm
в помещении Salvation Army по адресу:

609 W Demster Des Plaines, IL 60018

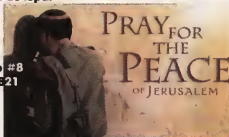
Справки по тел **847..650.9766**



Если вы не безразличны к судьбе Израиля и хотите
мира земле Обетованной, то приходите на общую
молитву, которая совершается каждую первую
пятницу в 7 часов вечера.

Община
"Нур Израиль"
4128 El Camino Ave #8
Sacramento, CA 95821

916-879-6501
916-719-0392



ДЕНЬ БЛАГОДАРЕНИЯ

Нет более американского праздника, чем День благодарения (*Thanksgiving Day*).

Нет менее подлизанного праздника, чем День благодарения. Сама идея празднования осени и окончания сбора урожая восходит к глубочайшей древности, но у американцев эти дни связаны еще и непосредственно с историей освоения новых земель.

День благодарения - семейный праздник, родные и друзья съезжаются со всей страны, чтобы посидеть за общим столом, уставленным традиционным угощением. Накануне все аэропорты Америки переполнены, а дороги забиты автомобилями. Кажется, вся страна прикована в движение, чтобы успеть к домашнему очагу, где встречаются поколения, забываются обычаи и вспоминаются лучшие, что случилось за год.

За столом и дети. С тех пор как они помнят себя, они также помнят и историческую щедрость Дня благодарения, его особый умиротворяющий дух. После еды кто-нибудь из взрослых обязательно скажет: "За что же мы благодарны в этом году?" и каждый задумается о своем, а потом по очереди скажет: "Я благодарен за то, что..."

Ответы предсказать невозможно. Они могут быть серьезными или шуточными, практичными или сентиментальными, со слезами на глазах или с ироничной улыбкой. Наверно, важно даже не то, что говоришь, а то, о чем думаешь и как откликаешься на вопрос - с открытой душой, словно оказавшись на секунду в невидимом храме.

Всегда есть кого и за что благодарить. Не жаловаться, а радоваться. Не сокрушаться об утраченном, а восхищаться подаренным. И верить в лучшее.



Фоторепортаж
о празднике Благодарения
нашего специального
фотокорреспондента
во Флориде
Романа Искакова

Профессиональная съемка торжественных событий, важных встреч, фотосессии для рекламных блоков: **954.404.6428**

Мессинская синагога "Бейт Хэсэд Эл"

приглашает на служения каждый Шаббат (Субботу)
в 12 часов дня в Hollywood, FL

Справки по телефону (954) 455-5775

"Beith Hasedel" PO Box 813242, Hollywood FL 33081

"Bait Hasedel" Hollywood, FL

Посетите
наш магазин иудаики

www.beithasedel.org

International Food



Принимаем фудстемпы

Только у нас

- эксклюзивные контракты на продажу многих видов мясных и колбасных изделий
- канадские пельмени и вареники от компании "Grandma's Perogies"
- свежепеченные венгерские маковые и ореховые рулеты

Только у нас

- для удобства приезжающих на Чудо-озера с различными наполнителями
- чебуреки
- копченые куры
- голубцы
- салаты, соленья и многое другое

Самый большой

всего в нескольких шагах от Чудо-озера
продовольственный русский магазин
на Юго-Западе Флориды

Сказочное королевство продуктов
из России, Украины, Беларуси, Грузии, Германии, Италии и
многих других стран мира

- Более 70-и видов сыров
- Более 200 видов мясных и колбасных изделий
- Огромный выбор копченной и свежемороженой рыбы
- Красная и черная икра
- 40 видов развесных тортов
- Около 200 видов конфет
- 16 видов сливочного масла
- 12 видов гречки
- Свежие овощи и фрукты прямо с ферм

При покупке на \$30.00 и выше
вас ждет

ПОДАРОК

■ Каждое утро свежий немецкий хлеб из местной пекарни, а также испеченный у нас из теста поступающего из Германии

Только у нас

Самые низкие цены

Ниже чем во всех
русских магазинах этого
района Флориды

Магазин работает:

с Понедельника по Субботу с 9:00 am до 8:00 pm
в Воскресенье с 11:00 am до 7:00 pm

Наш адрес: **International Food 13201 Tamiami Trail, Northport, Florida 34287 тел. 941-429-1239**

Slavic Christian Church of Palm Coast Florida

Пастор Александр Юбуя

Скоро начинает работу

ШКОЛА РУССКОГО ЯЗЫКА

Для регистрации и получения дополнительной информации заходите

тел. (425) 773-8701



УМНЫЙ ВЫБОР

ПРИТЧИ Екклесиаста

Раввин Семен рассказывал от имени раввина Шимеона бен Хафата следующую притчу.

Великий царь имел друга и советника, который был очень умным человеком. Оливак царь сказал своему другу: «Я хочу сделать тебе подарок; проси все, что тебе угодно». Умный человек подумал:

«Что мне просить у царя? Попросить золото, серебро и драгоценные камни? Нет, я лучше попрошу руку его дочери; тогда я буду иметь и всё перечисленное. Так было и с царем Соломоном. В городе Гибее Б-г появился перед ним во сне и сказал ему: «Проси у Меня, чего хочешь, и Я дам тебе»

Умный царь Соломон подал: «Должен ли я просить серебро, золото и драгоценные камни? Я, скорее, буду просить о мудрости, тогда я буду располагать всем остальным».

И Соломон ответил Б-гу: «Дай Твоему слуге понимание и мудрое сердце»

И сказал Б-г Соломону: «Потому что ты попросил мудрость, а не богатство, почет или победу над твоими врагами, - Я дам тебе мудрость и знание, а также богатство и почет».

Когда Соломон проснулся ото сна, он знал, что это был сон, но скоро понял, что сон сбывался, потому

Slavic Christian Church of Palm Coast Florida

Пастор Александр Юбуя



Приглашаем на служения, которые проходят:

Воскресенье - 2:00 pm

Четверг - 7:00pm (изучение Библии)

тел. (586) 864-5565

что он услышал чирканье птицы и поняла ее язык, затем он услышал крик осла и поняла, чего хочет осла.

Царь Соломон превратился в мудрейшего человека. Он пошел в Иерусалим и молился Б-гу перед Силом, и принес жертвоприношения,

и устроил великий шир благодарности. На нем покоился дух пророчества, и он составил три священных книги Св. Писания: Мишлэй (Притчи), Шир - хаШирим (Песня Песней) и Кохелет (Екклесиаст).



Master Auto Glass

Продаем и устанавливаем стекла на все виды машин

(253) 797-3874

- Cars, Truck, Vans, RV's
- Rock chip repairs
- Low prices
- High Quality

- Free Mobile Service
- Insurance claims welcomed
- All work Guaranteed
- Certified Technician

Иногда под
Новый год
хочется дарить подарки...



**Картина ТВ
дарит подарки!**

более
100
русских
каналов

Любимое ТВ - на месяц бесплатно!

Подключившись к нам до 31 декабря,
Вы получаете целый месяц бесплатного просмотра!

Мы предлагаем Вам более 100 каналов
русского телевидения и до 15 популярных
российских радиостанций.

Разве не хороший подарок?

По всем вопросам обращайтесь по телефону и в Интернете:
1(888)403-3666 | www.kartinatv.net

Мы поможем
в сложных финансовых ситуациях

- **Перефинансирование**
Refinancing ■
- **Финансирование**
Financing ■
- **Покупка домов**
Buying a home ■
- **Займы**
Loans ■



Финансист и банкир
Bill Kais

**Надоели пустые обещания -
звоните нам!**

Работаем во всех штатах

(206) 356-8344 (Алена)

(425) 870-6901 (Билл)

Affordable Dental and Dentures

Viktor Razumovich, LDD • Ro-Lee Sung, DMD • Hamid Mirsepassi



Все виды стоматологических услуг

Виктор Разумович,

выпускник Днепрпетровского мединститута
/15-летний опыт работы в стоматологии/

- лечение корневых каналов
- удаление и лечение зубов
- только белые пломбы
- протезы на имплантах, импланты
- изготовление протезов по немецкой технологии
- коронки и мосты
- коррективка улыбки фарфоровыми накладками

Принимаем: **все виды медицинских страховок**
медицинские купоны для взрослых и детей все формы расчетов

19550 Aurora Ave. North
Shoreline, WA 98133

tel: **(206) 542-2196**

fax: **(206) 542-4055**

разговариваем на русском и украинском

Get Started TODAY!

Loan Modification

**AMERICAN
CREDIT LAW**

A Credit Law Consulting Group



Through personal experience we have become experts on how to deal with those nightmare adjustable loans.

We have been able position ourselves to settle your loan to do one of the following:

- **Loan modification and Principal Reduction**
- **Loan Modification with fixed interest for up to 25yrs**

Начни сегодня!

- Мы гарантируем самый лучший кейс каждому нашему клиенту.
- За последний год наши адвокаты успешно сделали 150 Loan Modification.
- Общий стаж работников офиса более 100 лет.
- Процесс Модификации в нашем офисе занимает обычно от 30 до 45 дней.

У нас нет недовольных клиентов!

По всем вопросам обращайтесь
к русско-говорящему ассистенту

425.. 232. 4280

(Максим Ильницкий)

Лечение и реабилитация после автомобильных аварий

в клиниках:

**Seattle
Lynnwood
Kent
Bellevue**

Naturopathic Physician

кандидат медицинских наук
с 25-летним врачебным стажем

**Михаил Олегович
Киселев**

- **БОЛИ:** в спине, пояснице, шее, конечностях
- **МАССАЖ**
- **МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**
- **ФИЗИОТЕРАПИЯ:** ультразвук, электрофорез
- **ТРАВЫ**
- **Rx**



Принимаем основные виды страховок

206 355-9740

Готовь сам на праздники



ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ В СОЛЕНОМ ТЕСТЕ

Как и что делать

1. Поместить соль, муку, яйца и воду в кухонный комбайн или смешать миксером. Скатать тесто в шарик, завернуть в пленку и положить на час в холодильник.
2. Разогреть духовку до 230 гр C/450 F/Gas 8. Раскатать тесто на поверхности, слегка посыпанной мукой, до толщины 1,3 см. Посыпать рыбу, накрыть кусочками лимона и положить на тесто, посыпав укропом. Накрывать рыбу тестом и закрыть, как пирог. Переложив на противень, смазать тесто яйцом. Запекать 40 мин. Вынуть из духовки и переложить на блюдо. Снять ножом верхнюю часть теста, снять кожу с лосося и подать на порции.

Вкусный совет

Если подаете рыбу холодной, приготовленного лосося оставьте остывать в тесте. Его можно хранить в холодильнике до 2-х дней.

Это традиционное датское рождественское блюдо действительно стоит попробовать! Соленое тесто позволяет лосося готовить медленно, и он получается нежным и ароматным.

Что необходимо на 6 порций:

- 600 г (1 lb 5 oz) соли,
- 600 г (1 lb 5 oz) муки,
- 3 яйца (взбить),
- 225 (8 fl oz) воды
- 1,5 кг (3 lb 5 oz) лосося,
- 1 лимон, 2 пучка укропа,
- 1 яйцо для смазывания теста



РЫБА-РУЛЕТ

Готовим рулетики с масляной рыбой в духовке

Как и что делать

1. Нарезать копченую рыбу тонкими широкими ломтиками и разложить их на деревянной доске. Полить ломтики рыбы лимонным соком.
2. Смешать творог или рикотту с цедрой лимона, оливками и мелко нарезанной зеленью петрушки, добавив перец. Все хорошо перемешать.
3. Каждый ломтик рыбы покрыть приготовленной творожной или сырной массой и свернуть в рулетики. Каждый рулетик можно закрепить деревянной или пластиковой шпажкой. Сверху посыпать зернами кунжута, слегка обжаренными на сухой сковороде.

Вкусный совет

Не делайте начинку для рыбных рулетиков слишком жидкой. Подавайте закуску на стол, остудив ее в холодильнике.

Приятного аппетита!

Что необходимо:

- 300 г копченой белой рыбы
- 200 г хорошо отжатого творога или рикотты
- 200 г оливок без косточек
- 1 лимон
- зелень петрушки по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- зерна кунжута

SWARK

высокоэффективное и безопасное
заживляющее средство
с широким спектром
показаний к применению

SWARK

скорая помощь для вашей кожи!



360.606.0635 Владимир
uniqueswark.com heteck@gmail.com

40%
Рождественская скидка

Спешите! Предложение действительно только до 10 января

БЕШАМЕЛЬ классический

Что необходимо (1 вариант):

- 100 г сливочного масла
- 1 ст.л. муки
- 2 ст. л. говяжьего или куриного бульона
- 1 ст. нежирных сливок или молока
- щепотка мускатного ореха
- ½ ч.л. соли без верха

Что необходимо (2 вариант):

- 2 желтка
- 1 ст. л. сливок
- 1 ч.л. сливочного масла
- 1 ст.л. хрена

Готовим настоящий соус бешамель:

1. Масло распустить в небольшой кастрюльке - сотейнике на малом огне. Когда оно растает, добавить муку. Быстро размешать масло с мукой и прогреть до желтого цвета.
2. Постепенно вливать бульон, затем сливки, все время помешивая

3. Когда соус по консистенции слегка загустеет, добавить пряности, еще раз перемешиваем и снимаем с огня.

Можно сделать совсем другой соус, и это тоже будет бешамель, только льезонированный, то есть приготовленный с добавлением яичных желтков. В приготовлении и тот, и другой способ довольно простые, но они дают разные вкусовые акценты.

Готовим насыщенный бешамель:

1. Не подогревая только что приготовленный соус, добавить в него 2 куриных желтка, тщательно перемешивая.
2. Влить в соус сливки и размягченное масло, еще раз перемешать. Добавить хрен.

Вкусный совет

Добавляя в соус пряности, в данном случае мускатный орех, руководствуйтесь только собственным вкусом. Шепотка — это немного, но она добавит в соус пресловутую изюминку, благодаря которой бешамель успешно дошел до наших дней. Если вы используете целый мускатный орех, проследите им по терке 5-6 раз.

ИКРА ЧЕРНАЯ на ледяных палочках из сельдерея



Что необходимо :

- 100 г черной икры
- 5 стеблей сельдерея
- 1 ст. л. оливкового масла

Как и что делать

Сельдерей нарезать тонкими, длинными палочками. Уложить на ровную поверхность. Накрыть пищевой пленкой. Убрать в морозилку на 5-6 ч, температура -18-20°C, не ниже. При помощи 2 чайных ложек сформовать икры из черной икры. При подаче уложить на край каждой палочки по 1 кнелли. Полить оливковым маслом.



Соус, как известно, не блюдо, а лишь приправа к нему. Но эта приправа позволяет освежить вкус хорошо известной еды, любого мясного, рыбного или овощного блюда, вернуть ему все богатство его вкусовых очертаний. Конечно, только в том случае, если соус приготовлен правильно, если он не забитогирован лишним количеством муки, да и масла тоже. Современный взгляд на кулинарию вообще сводит к минимуму использование соусов на мучной основе. Но старый добрый французский соус бешамель не поддается забвению. Вот два самых простых его рецепта.

ДИАБЕТ в пожилом возрасте

Ирина Чайковский

Содержание этой публикации составляет описание диабета II типа, или инсулинозависимого сахарного диабета (ИНСД). Также в ней содержатся важные рекомендации для нормальной повседневной жизни с диабетом. Этим видом диабета страдают в основном люди в возрасте 50+, и будем их условно называть пожилыми (надеюсь, что никто на меня не обидится за применение этого слова). Отметим, что среди всех больных диабетом людей с диабетом II типа составляют 85-90 %. И несложно сосчитать, сколько их в США, если по последним данным в США насчитывается вместе с диабетиками I типа около 25 миллионов больных, и это число продолжает увеличиваться.

В отличие от диабета I типа ("юношеского"), вызванного отсутствием собственного инсулина из-за гибели бета-клеток поджелудочной железы, при диабете II типа бета-клетки не поражены и зачастую недостатка собственного инсулина нет. Однако некоторая часть из него дефектна и не может выполнять функции *"ключа для открывания клеток"*, куда должен проникнуть глюкоза из крови. А это приводит к повышению сахара крови, то есть к гипергликемии, что и является сущностью заболевания диабетом. Для возникновения ИНСД существует несколько причин. Отметим основные из них:

Безусловно, играет роль наследственный фактор. Если один из

родителей болен, то диабет II типа наследуется с вероятностью 80%. При этом некоторые факторы риска (излишний вес, вирусные инфекции, первые стрессы, болезни поджелудочной железы) могут реально спровоцировать начало диабета;

Очень серьезным фактором, а зачастую и основным, в заболевании ИНСД является ожирение, которое вызвано пересадками, малоподвижным образом жизни, а иногда и генетическими причинами. У этих людей, образно говоря, слишком много "замочных скважин" на клетках, так что того количества неадекватного инсулина, которое у них продуцируется, хватает для открывания всех "замков", запирающих клетки. Тогда глюкоза не проникает в клетки и накапливается в крови.

Независимо все врачи рекомендуют больным диабетом бороться с лишним весом. Тут имеется ввиду, что при похудении вашего инсулина может хватить для открывания клеток, поскольку число "замков" в этом случае уменьшается. Факт состоит в том, что похудевший диабетик может добиться компенсации при меньшем количестве сахароснижающих таблеток или даже просто соблюдая диету.

Что нужно делать всего знать, если у вас диагностировали диабет II типа?

Диабет неизлечим. Но при нынешнем состоянии науки о компенсации диабета, достаточно богатом арсенале сахароснижающих лекарств и качественных продуктов диабет поддается эффективному управлению для поддержания нормального состояния;

При диабете ничего не болит, и



Недвижимость. Флорида. www.FloridaRU.com

Дворынка = ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ!

Земля - от \$12,000

Дом - от \$90,000



Living 1800 sq.ft.,
3beds/2baths,
2 car garage



Living 1812 sq.ft.
3beds/2bath, 2 car garage,
on fresh water canal



Living 2400 sq.ft.
4beds/2 1/2 bath,
2 car garage, fireplace

Любые вопросы, связанные с недвижимостью.

Покупка, продажа, аренда, инвестиции, финансирование

Ваш надежный агент во Флориде - Олег Соколов Realtor, Mortgage Broker

1st Global Realty, LLC

(386) 237-4333

при содержании глюкозы в крови даже до 2-2,5 раза превышающей норму. Дискомфорт почти не ощущается. Разве что может появиться жажда, чувство усталости, легкий зуд. Но в том и состоит опасность для диабетика, что даже небольшие превышения сахара крови в организме приводят к постепенному накоплению осложнений. Известно, что именно осложнениями опасен диабет!

Отныне вы должны освоить методики самоконтроля, и результаты контроля будут зависеть в основе вашего поведения. Прежде всего, ваш постоянный друг - это глюкометр,

позволяющий за секунду определить содержание глюкозы в крови. Этот показатель в норме: нижняя граница - 4 ммоль/л, верхняя граница - 6 ммоль/л. И тут я хочу заметить, что диабетик, на мой взгляд, не должен стремиться к этим идеальным показателям здорового человека, а поддерживать более высокие на 1-1,5 ммоль/л ввиду опасности резкого понижения сахара крови (гипогликемии). Я, например, перед двухчасовой лекцией съедаю бутерброд, чтобы избежать гипогликемии во время лекции.

Кроме глюкометра, необходимо иметь тест-полоски для проверки,

116-й рік в Українському Народному Союзі

майже вдвоє зменшилася оплата за страхування для нових членів



Я розумію, що сьогодні можна за невеликої гроші отримати серйозну страховку. На сьогодні я маю застрахованих нажиттєве забезпечення, 10,000.00, 20,000.00, 50,000.00, 100,000.00 і т.д. Для розумних страхівка і сьогодні служити надійним фондом грошового забезпечення родини. Звичайно, спішити нема потреби, але відкладати також не можна. Я думаю, що всі думаючи люди, зроблять для себе правильний висновок.

Ми страхуємо всіх вихідців з бубового СРСР

З пропозиціями чи питаннями звертайтеся до Мирона Пилип'яка

за тел. 206.331.5995 e-mail: pylipm@yahoo.com

НАДАЄМО НОТАРІАЛЬНІ ПОСЛУГИ

Нехай Вас Благословить Господь!

© Holm Publishing Co

Врач-терапевт **Tatyana Kutsy, MD**

Internal Medicine/Primary Care

ДНИ ПРИЇМА

• Понеділок

• Среда

• Пятниця

с 9.00 до 6.00

Принимаем основные виды страховок

2425-637-2340
2425-679-9304

15145 116 Ave. NE, Suite 104 Bellevue, WA 98004



Счастливые знакомства
 всем желающим встретить
 верного друга или подругу
 в любом уголке Америки
 и найти совместную
 истинную жизнь

Позвоните Саре
 347-938-2048 570-497-0239 570-828-6474



**Счастливые
 ЗНАКОМСТВА**

001 Женщина балованского
 возраста, привлекательная,
 с серьезными намерениями,
 желает встретить настоящего
 мужчину от 50 до 55 лет,
 который войдет в мою судьбу
 для полноценных отношений
 и готов провести совместно
 счастливую жизнь в полном
 взаимопонимании. Буду при-
 нательна за короткое письмо
 о себе, которое прошу отпра-
 вить в адрес газеты "Наша
 ВЕСТИ" с пометкой
 "Ам.001"

По вашему желанию отвечу
 на письмо.

- Интеллигентная женщина
 38 лет желает познакомиться
 с мужчиной 55-65 лет для
 серьезных отношений
 (253) 217-3986
- Женщина 45 лет, активная
 ищет доброго, надежного
 партнера для серьезных
 отношений
 (206) 658-7038 (Елена)
- Хочу найти друга до 65 лет,
 любящего путешествовать, но
 не желающего сменить дома.
 Подробности по телефону
 (206) 876-0028

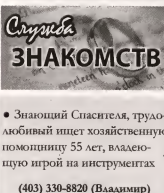
- Русская американка, блин-
 дилка, верующая, желает по-
 знакомиться для создания
 семьи или общения с верую-
 щим мужчиной от 38 лет с ам-
 бициями, желающим добиться
 успеха, исходящим на креп-
 кие отношения на всю жизнь
 (425) 387-0737
- Любящая всем сердцем Гос-
 пода христианка познакомится
 с христианином от 55 лет
 для создания семьи
 (206) 422-9198
 liudnyakalibberda@yahoo.com
- Ищу доброго и надежного
 русского мужчину для созда-
 ния семьи. Возраст от 65
 (425) 387-0737 Мила

- Мне 48. Выше среднего
 роста. Христианка. Выдачу
 можно. Симпатичный. Обоя-
 тельный. Образование высшее
 Спортивного телосложения.
 Обладаю необходимым набором
 хороших мужских качеств.
 Хочу познакомиться
 с христианкой 32-40 лет с вы-
 шим образованием или имею-
 щей работу связанную с бизне-
 сом
 (253) 632-4086
- Познакомлюсь с порядоч-
 ной девушкой (желательно
 еврейкой). Мне 41 год. Все при
 мне. Звоните - не пожалеете.
 (253) 886-4681 Игорь

- Ищу жену для порядочной девушки 23-х лет из Украины
 (425) 329-9748
- Ищу жену для мамы 55 лет из Украины. Есть многогранная виза США
 (425) 516-8881 Kevin
- Ищу невесту для замечательного еврейского внука
 (206) 778-8271
- Интеллигентный мужчина спортивного телосложения желает познакомиться с девушкой от 25 до 35 лет для серьезных отношений
 (425) 890-1113
- Украинец. 33. Без вредных привычек. Владеет. Дочери 8 лет. Познакомлюсь с женщиной для создания семьи.
 (253) 222-4204
- Христианин. Образованный. Симпатичный. Желает познакомиться с христианкой от 25 до 35 лет для создания семьи
 E-mail: ml2@usa.com
 (206) 696-9079
- Познакомлюсь с порядочной девушкой для создания семьи. О себе. 34, высокий, симпатичный, устроен, люблю детей и семейный уют
 (425) 298-9070
- Привлекательная интеллигентная блондинка с высшим образованием, 45-57-185, без вредных привычек, любящая домашний уют и тепло, познакомлюсь с мужчиной от 45 до 58 лет ростом не ниже 5,7 работоспособным, открытым, понимающим комор, любящим жизнь и Бога. Только для серьезных отношений и возможного создания семьи. Любитель мифических развлечений очень прошу не звонить. (425) 999-9603

Работа/предлагаю/

- Ищу творческих, общи-
 тельных людей, которые
 любят жить со вкусом и хо-
 тят неплохо заработать
 (206) 658-7230 (Татьяна)
- Для ищущих и желающих
 иметь дополнительный зара-
 боток
 (206) 920-6542 (Ольга)
- Возможность дополни-
 тельно заработать, и по-
 подержать свое здоровье
 425-737-3060 (Инна)
- Ищу помощника без
 вредных привычек в бизнес
 по уборке домов (Eastside)
 (425) 223-7503 (Светлана)
- Ищу домохозяйку,
 говорящую на молдавском
 языке (Bellevue Crossroads)
 Водить машину не обяза-
 тельно
 (425) 223-7503 (Светлана)
- Предлагаем работу по
 уборке домов
 (425) 736-6522
 (425) 228-8997
- Предлагаю работу няни
 (425) 894-8370 (Марина)
- Ищу няню для 3-х месячной
 девочки в г. Everett
 Подробности по телефону
 (425) 785-0934



**Счастливые
 ЗНАКОМСТВА**

- Знающий Спасителя, трудо-
 любивый ищет хозяйственной
 помощницу 55 лет, владею-
 щую швейной на инструментах
 (403) 330-8820 (Владимир)

Работа/ищу/

- Ищу работу по уборке
 помещений
 Имею опыт работы
 (253) 217-6442 (Николай)
- Ищу работу в вечернее
 время на part-time
 (425) 246-4636
- Ищу работу няни, можно
 с проживанием
 (206) 349-1879 (Татьяна)
- Ищу работу по уборке
 помещений в вечернее время
 (206) 304-1209 (Ольга)
- Ищу работу с рисованием,
 фотошопом, фотомонта-
 жом, дизайном
 (206) 446-9513
- Ищу работу няни и
 работу по дому на part-
 time с 12 до 6 р.м.
 Имею опыт работы
 (206) 288-9729 (Вера)
- Ищу работу няни
 (253) 759-6156 (Сюзанна)
- Ищу работу по дому.
 Делаю все.
 (425) 333-0599 (Александр)
- Женщина ищет работу
 на "ранчо", связанную с
 животными. Очень люблю
 животных. Пунктуальная
 (206) 658-7038

РАБОТА для волонтеров
 206.355.3793

Счастливые знакомства
 Большой выбор
 женихов и невест

Я помогу вам
 найти друг друга
904.433.6964
 (Лилли)

Квалифицированный мастер со стажем работы
 25 лет в Украине и 2 года в Америке предлагает:

Модельные стрижки
 для женщин мужчин детей



Прически для особых случаев
 покраска • меллирование • колорирование

Для записи обращайтесь в салон
 Fashion Cuts & Nails
 17130 116 Ave. SE
 Renton, WA 98058

425.235.9224 (страница 0,1025) cell 206.304.1209

КУПОН бесплатного объявления в газете
Наша ВЕСТИ

дает право на размещение некоммерческого текстового сообщения
 объемом до 15 слов, включая номер телефона в разделе:

предлагаю/ищу работу
 куплю/сдам квартиру
 сниму квартиру/комнату
 продам/личные вещи/
 служба знакомств

Sholom Publishing Co
 PO Box 14472, Mill Creek, WA 98082

Продаю

- Toyota Camry, 1999 года, 60 000 ml, \$4,500 (253) 249-4308
- Buick Skylark: 1997, 95000 ml, \$500.00 (253) 887-7779 (истинная стоимость)
- Honda Civic, color metalic Ontario's color, \$8500 (425) 747-2572 (Алекс)
- WW Jetta, 2003 года, 63 000 ml, с локом, темно-синего цвета (425) 727-7331
- Nissan Quest, 1997 года, 63000 ml, красного цвета **Недорого** (425) 329-5060
- Красивое новое современное свадебное платье. **Недорого** (425) 787-1781 (Неля)
- Очень полезную продукцию для здоровья и красоты на основе алоэ и продуктов пчеловодства (425) 737-3060 (Инна)
- Установки Alkaline Antioxidant Water (206) 920-6542 (Ольга)
- Аппарат для компьютерной диагностики организма (206) 778-5075
- Диван, лавсит и кресло вместе с чехлами в хорошем состоянии **Цена - \$2000** (206) 244-5042
- Круглый стол и 4 стула **Цена - \$70.00** (253) 839-3863 (Валентина)
- Аппарат для компьютерной диагностики организма (206) 778-5075
- Компьютерный стол - \$40 Книжную полку - \$30 Шкаф - \$20 (253) 381-1927 (Марията)
- Кожаный диван и диван из ткани в хорошем состоянии (206) 412-8103 (425) 823-8971
- Земельный участок площадью 3 акра в Moses Lake на берегу озера (425) 672-0327

Продаю

- Угловой спальный диван \$550 обделенный стол и 4 стула \$150 2-х спальную кровать \$450 1 спальную кровать \$250, лшанно \$1000 (425) 265-0679 (Светлана)
- Продукцию компании Melaluka по оптовой цене (206) 920-6542 (Ольга)
- Красивое новое современное свадебное платье. **Недорого** (206) 234-5688 (Ольга)
- Новый Jet Book \$300.00 (253) 887-7779 (истинная стоимость)
- Обучающую систему и говорящий электронный словарь "Partner ER 900" (новый) (425) 745-6091
- Оборудование для христианского ТВ + установка (425) 232-7291
- 2 дивана и стенку в хорошем состоянии. **Недорого** (253) 232-7680 (Света)
- Дешево продам книги на русском языке (биографии, мемуары деятелей искусства, кино и театр) (425) 614-1451 (Ная)
- Новые автомобильные диски KMC, хром 20" x 8,5 Боути 5 x 4.75 или 5 x 5 (253) 218-7717
- Новые тормозные накладки, радиатор, магнитофон с CD, 2 компресса диска 205x70 R14 к автомобилю Toyota Camry, 1996 (425) 329-5060
- Перелетел ступицы и 4 пружины к WW Jetta, 2003 (425) 329-5060
- Спальный гарнитур и 2 лампы к нему бесплатно (206) 412-8103 (425) 823-8971

Оборудование для
Христианского ТВ
+
Установка

425.232.7291

Услуги

- Дано уроки музыки (North Tacoma) (206) 861-5420 (Марина)
- Профессиональный учитель английского языка и сертифицированный переводчик предлагает свои услуги (253) 234-5649 (Наташа)
- Дано уроки игры на фортепиано (206) 293-0548 (Амгитрий)
- Предлагаем услуги по уборке домов. Цены ниже рыночных (425) 228-0446 (425) 736-6522
- Переводы и нотариальные услуги (425) 445-3284 (Александр)

Куплю

- Машину в нормальном состоянии, аккомт, стоимостью до \$500 (206) 658-7038 (Елена)
- Куплю спиральную и спинальную машины в рабочем состоянии за \$50 или за free (253) 632-4086

ПЕЧАТАЕМ

на страницах газеты

- ПОЗДРАВЛЕНИЯ
- НЕКРОЛОГИ

206.434.9585 425.415.1031

КУПЛЮ монеты, медали
386.864.2424

Vlad's Tinting

Тонировка стекол - машины, офиса
От \$100 - все машины, пожизненная гарантия
Снимаем старую пленку и выезжаем на дом по договоренности
Обслуживаем все города большого Сиэтла

Vladimir Cell: (253) 878-8126

Проблемы с кредитами и кредитной историей?

Профессиональное выставление КРЕДИТНОЙ ИСТОРИИ

Более 1,000 довольных клиентов • Бесплатные консультации

Не сомнитесь на громкие обещания, а доверяйтесь специалистам своего дела.

www.Isicreditolutions.com/rus

Бесплатная русская линия:

1-866-390-7352

Услуги

- Предлагаю услуги повара, инжи, работу по дому на полный рабочий день. Опыт имеется. Надежда Federal Way (253) 839-4441 (206) 384-8443
- Предлагаю услуги инжи в South Everett (425) 513-1150 (Татьяна)
- Обучаю инжи на скрипке (425) 319-2321 (Елена)
- Sears Driving School Instructor дает уроки вождения на русском языке (425) 814-9799
- Доставка в Аэропорт - \$28 Limo Service (425) 286-5158 (Алекс)
- Обучаю рисованию, фотосъемке, дизайну (206) 446-9513
- Профессионал дает уроки игры на бас гитаре и гитаре (253) 737-8230 (Александр)
- Профессионально даю уроки вокала (253) 334-0167 (Фаина)
- Фотосъемка свадеб, торжественных событий (425) 343-7758 (Александр)

Механик РЕМОНТ МАШИНЫ
• Лучшая цена!
• Быстро!
• Качественно!
• С выездом на дом!
а также — TOWING

Auto!!!

(425) 679-2500 (Гриша)

Разное

- Купим золото в ломе и изделия любой пробы в удобном для вас месте. Корюки ОК. (206) 288-9874
- Саам в рент красивое свадебное платье (435) 787-1781 (Неля)
- Меняю изображение с паробильми чертежами, описаниями, прототип на автомобиль (503) 569-0250
- Отдаю 4-мес. котенка (425) 265-0679

Сдам комнату

- Сдается в рент в г. Everett комната в красивом месте для девушки или женщины (425) 322-5666 (Ольга)
- Сааю в аренда обустроенную дачу в хорошем месте на берегу реки. (425) 333-0599
- Сааю в рент комнаты в центре Bellevue Хорошее место. Отличная цена (206) 696-9079
- Сааю в рент комнату в Bellevue возле Microsoft (425) 753-2565

ПЕЧАТАЕМ

■ КНИГИ

206.434.9585 425.415.1031

Сниму комнату под офис
206.954.3227

Ремонт и диагностика

ВСЕХ

видов автомобилей



- Check engine
- Transmission
- Timing belt
- Alternator
- Breaks ...

В удобное для вас время

и НЕ дорого !!!

(206) 778-4421

Григорий

Самые дешевые фрукты из Калифорнии только у нас!

гранаты, хурма, киви, мандарины, апельсины, виноград, яблоки....

Продаем в городах:

- Seattle
- Auburn
- Federal Way
- Kent
- Vancouver
- Salem
- Portland

• магазинам - под реализацию • оптовым покупателям - скидка

Каждый второй день - завоз свежей продукции

360..719.9839 360..892.4513



©Sharon Publishing Co

лет и в моче ацетона. Это особенно важно, если у вас нарушен жировой обмен. Нужно помнить, что ацетон в моче - серьезное осложнение при диабете. Хорошо иметь дома электронные весы, потому что только знание массы продукта позволяет определить количество углеводов в вашей пище.

Важным является также ведение дневника самоконтроля. Он позволяет вам проследить во времени тактику поведения и корректировать ее для выработки режима компенсации.

После лабораторных исследований врач и диетолог выработают тактику лечения, то есть дают рекомендации по вашей диете, выбирают набор сахаропонижающих препаратов, предлагают режим питания и физических нагрузок. Эта задача совсем не простая, особенно при диабете II типа. Если при диабете I типа не вызывает сомнения необходимость инъекций инсулина, то при ИНСА существует очень широкий набор лекарств и видов ограничений в пище, целиком зависящих от тяжести заболевания.

При этом очень важно, чтобы врач работал в тесном союзе с больным. Если вы не соблюдаете предложенного вам режима (а такое бы-

вает, к сожалению, особенно при легкой форме диабета), то лечение становится, мягко выражаясь, бессмысленным. Но я в своих консультациях диабетиков пропагандирую творческий подход, объясняя им необходимость хороших знаний об их заболевании. Эти знания приобретаются либо в школах диабета, либо самостоятельно. Я, например, шел по второму пути из-за отсутствия таких школ во времена начала моей болезни. Вы должны уметь помочь себе сами в различных непредвиденных ситуациях, а они в нашей жизни встречаются часто (диабет вас не покидает никогда). И вы не можете постоянно бегать к врачу.

Далее я хочу остановиться на самом необходимом наборе знаний.

Компенсация диабета, то есть достижение нормальных показателей сахара крови, является результатом взаимодействия углеводов, поступающих из пищи и антидиабетических лекарств. А это значит, что необходимо знать свойства продукта, который вы употребляете, и свойства того лекарства, которое вы принимаете.

Об углеводах. Известно, что именно нарушение углеводного обмена

является следствием диабета. Углеводы представляют собой сложные молекулы, которые, попадая в кишечник, разлагаются до самой простой глюкозы. Она-то и попадает в кровь и в дальнейшем - в клетки. И если у вас нарушена скорость попадания глюкозы в кровь, то важно, чтобы глюкоза проникала в кровь как можно медленнее. Эта простая мысль и лежит в основе потребления того или иного продукта: важно, чтобы в продуктах, составляющих вашу диету, содержались сложные углеводы и тогда их разложение до глюкозы происходит в течение нескольких десятков минут, а то и до часа-полутора. Именно по этой причине диабетикам рекомендуют потреблять черный ржаной хлеб, а не белое булочки, есть гречневую кашу, а не манную, есть яблоки и цитрусовые, а не виноград и т.д.

Важно также, чтобы пища содержала большое количество клетчатки, которая задерживает разложение сложных углеводов.

Например, если вам хочется нарушить диету и съесть жирное, то хорошо предварительно съесть салат из капусты, очень богатый клетчаткой. Кстати, рекомендации врачей принимать препарат глюко-

бай основаны на том, что он тормозит разложение сложных углеводов в кишечнике. Ученые для характеристики скорости повышения сахара крови ввели для каждого продукта понятие *гликемический индекс (ГИ)*.

В интернете можно найти ГИ различных продуктов <http://www.diabethelp.org/gindextable.html> Соединение углеводов в 100 граммах продукта можно найти в линке <http://www.gastronom.ru/simple.aspx?d=1000428>.

Теперь об энергетической ценности продуктов. Это особенно важно знать больным, страдающим ожирением и желающим похудеть. Речь пойдет о диете и о том, что в народе называют калориями. Известно, что основная часть энергии тратится нами в период бодрствования, когда мы активны - и физически, и умственно. Количество энергии, поступающей с пищей, должно примерно соответствовать ее расходу. Если первое превосходит второе, наступает ожирение. Суточная норма энергии, необходимая человеку, в зависимости от рода его деятельности и собственного веса колеблется в пределах от 1000 до 2700-3000 килокалорий в сутки. Для количественной оценки

Зубопротезная клиника

ACCUSMILE

Врач-протезист **Alex Melner D.P.D.**

БЕСПЛАТНАЯ чистка зубных протезов

Обратитесь к нам если ваши зубные протезы:

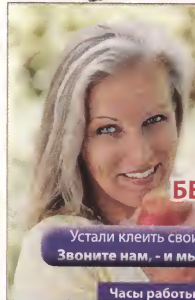
- полные протезы
- частичные протезы
- перебазировка протезов
- протезы с мягкой прокладкой
- ремонт протезов в течение часа
- у вас в кармане
- не держится во рту
- изношены
- им более 5 лет
- с выпавшими зубами

Принимаем ВСЕ виды страховок

Бесплатная консультация

10% скидка для пенсионеров (max \$100.00)

©Sharon Publishing Co



Устали клеить свои протезы? Звоните нам, - и мы поможем!

206.783.1828

(Мы говорим по-русски!)

Часы работы: Понедельник - Пятница с 9am до 5pm

• Наш адрес: 7311 15th Ave NW Suite 101 Seattle, WA 98117

ДА, я хочу подписаться на газету

"Наша ВЕСТИ"

факс 425 415-1031 тел 206 434-9585

Имя, Фамилия _____

Адрес _____

Телефон _____ Подпись _____

Чeki высылайте по адресу: Sholom Publishing Co
PO Box 14472 Mill Creek, WA 98082

Сколько подписок на 12 месяцев - 24.00
на 6 месяцев - 12.00

следует знать, что энергетическая ценность компонентов пищи такова: 1 г углеводов - 4 ккал, 1 г жиров - 9 ккал, 1 г белков - 4 ккал. Зная содержание этих компонентов в продуктах, легко подсчитать потребляемую вами энергию.

Об антидиабетических таблетках, принимаемых для компенсации II типа диабета.

Первые такие таблетки появились в 1956 году, через 34 года после начала применения инсулина. Важно знать, что имеется 2 основных класса таких таблеток: первый из них действует непосредственно на поджелудочную железу, стимулируя бета-клетки выделять инсулин (например, манинил, диабетон, амарила, жануин), и, следовательно, активно снижает сахар крови; препараты второго класса, их называют биганидами (самый применяемый из них - метформин или глюкофаж), улучшают действие собственного инсулина и замедляют выделение глюкозы из печени в моменты, когда вы

не едите.

Хотя вам таблетки выписывает врач, вы сами должны разобраться в их свойствах, чтобы научиться регулировать их количество и время приема. За эффективностью их действия способом проследить только вы, наблюдая и контролируя онлайн содержание сахара в крови.

Часто возникает вопрос, как относиться к альтернативным методам лечения диабета: лекарственным растениям, гомеопатии, биологически активным добавкам, методам восточной медицины и другим? Основное - очень осторожно! Некоторые из них могут улучшить обмен веществ, воздействовать на те органы, которые отвечают за эффективность действия лекарств и т.д., и могут существенно улучшить состояние при диабете в первоначальной стадии. Однако следует внимательно следить за сахаром крови, так как достаточного снижения сахара эти методы не дают. Увеличение ими без контроля может привести к

тому, что вы пропустите острую гипергликемию. Более подробно об этом можно узнать из отличной книги - «Альтернативные методы лечения диабета», Х.Астамирова, М.Ахманов, изд. Вектор, С.-Пет., 2009.

При длительном течении диабета II типа и его обострении часто (в 35-40% случаев) возникает проблема перехода к смешанной терапии - таблетки + инсулин. У многих диабетиков такой переход порождает страх. Сразу скажу, что такая инсулинофобия сегодня совсем не оправдана, так как с появлением шприц-ручек и инсулиновых помп проблема укола становится routine. Что действительно серьезно - это освоение принципов поведения и методики компенсации. Участие врача и самообразование сделают задачу решаемой. Гарантирую, что ваша жизнь станет менее напряженной, так как значительно расширится ваша диета и вы будете меньше привязаны к точному соблюдению режима. Я обычно рекомендую таким диабетикам процесс перехода не затягивать, если он им показан.

О роли физической активности при диабете II типа. На этот счет имеются различные мнения. Мне импонируют взгляды тех врачей, которые считают, что диабет никак не ограничивает форм физической активности и возможные ограничения зависят от других обстоятельств: от возраста больного, от его физического склада и спортивной подготовки. Несколько полезных сведений. Если сахар крови несколько повышен и составляет 8-10 ммоль/л, то часовая прогулка в небystром темпе снизит его на 2-3 ммоль/л,

Печать на футболках

206..434.9585
425..415.1031

т.е. приведет к приблизительной норме. Необходимо помнить, что при большой физической нагрузке на фоне близкого к норме сахара может возникнуть гипогликемия, а ее опасность вам уже хорошо известна. Важно учитывать также, что нельзя сочетать физическую нагрузку с приемом алкоголя. Алкоголь (крепкие напитки) на время понижает сахар крови, и в результате можно также получить гипогликемию.

Она диабетическая хитрость. Чтoбы сжечь килокалории и глюкозу, поступившие от 1 порции, нужно бегать 20-30 минут (здесь подразумевается любая физическая нагрузка). Умеренные физические нагрузки, показанные вашему организму, безусловно создадут хороший жизненный фон и способствуют хорошей компенсации диабета.

Конечно, обсуждаемая тема содержит очень много аспектов, которые невозможно охватить полностью в этой публикации. Поэтому прошу с вами до следующей статьи. Я готов ответить на вопросы, возникшие при чтении.

До следующей встречи.

Ицхак Чайковский,
профессор, доктор физико-математических наук,
Израиль

VZ-MZ Moving & Delivery Services



ПЕРЕВОЗКА ВЕЩЕЙ
253..632.0880 (Слова)

• Вкусные
• Элегантные
• Любого размера

Chaparral

ТОРТЫ

360..671.6030 (Телефон)

Овладей английским языком!

Если вы живете в Америке несколько лет, пытаетесь учить английский в школах и колледжах и до сих пор говорите с трудом, то это для вас

Англист, Ph.D., с опытом обучения языкам профессионалов для быстрого и свободного вхождения в языковую среду, использует свою уникальную методику

Звоните: **206 249-3745 (Александр)**

E-mail: englishcoach8@gmail.com

ЛИЦЕНЗИЯ ИНЖЕНЕРА США ЭТО РЕАЛЬНО!

Если у вас есть законченное или даже незаконченное высшее техническое образование в ПОМОГУ вам

360..888.2036

Дмитрий Сусликов, PE -
Professional Engineer с 2001 г.
www.RussianEngineer.net

Невосполнимая утрата постигла семью **Пятницких**

Ушел от нас в вечность заботливый муж, отец, любящий дедушка, наш друг и брат

ПАВЕЛ ПЯТНИЦКИЙ

11/5/1928 - 12/12/2009

Скорбим вместе с вами. Пусть вас утешит Господь.

Конгрегация "Дэрэж Йешуа"

Как получить пенсию и пособие в Америке

Интервью
с Яном Дерезиным



Что нужно для того, чтобы получить американскую пенсию (Social Security)?

— Для того, чтобы получить Американскую пенсию (Social Security), нужно набрать 10 лет стажа и достичь определённого возраста. Те, кто родился в 1930-х или 1940-х годах, имеют право выйти на пенсию в 65, а те, кто родился в 50-х годах, могут выйти на пенсию в 66 лет. Ну тем, кто родился в 60-е и 70-е годы, нужно будет поработать до 67 лет. Эти изменения связаны с тем, что средняя продолжительность жизни американцев увеличилась. Я лично знаком с людьми, которые даже в 80 лет охотно работают — исключительно ради удовольствия.

В чём разница между американской пенсией (Social Security) и социальным пособием (Supplemental Security Income — SSI)?

— Американскую пенсию (Social Security) могут получать только те, кто набрал достаточно стажа, а социальное пособие (Supplemental

Security Income — SSI) имеют право получать те пенсионеры, которые не набрали достаточно стажа, но достигли 65-тилетнего возраста. По этому большинство наших пенсионеров получают SSI. Сейчас SSI пособие составляет \$ 674 в месяц + \$ 46 от штата Вашингтон.

Получается, необходимо достигнуть 65 лет для того, чтобы получить социальное пособие (SSI)?

— Нет. SSI можно получить в любом возрасте, но для этого необходимо доказать, что вы не можете работать по состоянию здоровья — по крайней мере, 12 месяцев. SSI могут получать и дети, если они родились с какими-то серьёзными пороками

или заболеваниями. Иногда даже молодые и здоровые люди всяческими ухищрениями добиваются SSI. Когда я приехал в Америку, я жил в Южной Калифорнии, в лагере для беженцев. Моими соседями были Саша и Светлана из Москвы. После года жизни в США Света решила, что ей лучше отправиться на пенсию. Так, она симулировала психическое расстройство, её определили в психиатрическую клинику. На этом основании она получила SSI.

Я слышал, что SSI назначается не всем иммигрантам из бывших советских республик. Это правда?

— Те, кто приехал в США до августа 1996 года по статусу беженцев, могут получать SSI без всяких ограничений, а те, кто приехал позднее, могут получать SSI только в течение 7 лет. Но если они получат гражданство до истечения этих 7 лет, то SSI их не лишат. Также те, кто приехал по паролю или на воссоединение с родственниками, должны получить гражданство, чтобы рассчитывать на SSI. Именно поэтому так много наших соотечественников стремится любыми способами получить гражданство США.

Кроме денежного пособия, даёт ли какие-то ещё преимущества получение SSI?

— Спасибо за хороший вопрос. Я забыл сказать, что SSI даёт право получения документов на домашний уход, так как вместе с денежным пособием выдаётся мединотом. Также многие пенсионеры вместе с мединотом получают дополнительную мединскую справку (Medicare). Много лет назад я помогал одной американской скрипачке — Регине Эндальман. У неё была обнаружена тяжёлая форма рака прямой кишки. Я нашёл для неё новый метод лечения, которое могло быть оплачено Medicare. Так как у Регины не было SSI и Medicare, то ей в этом виде лечения отказали. Заплатить она не смогла — это лечение стоило более \$ 100,000. К сожалению, Регина вскоре после этого

Elite Home Care
Мы делаем Ваш мир лучше, добрее и дружелюбнее.

Агентство Elite Home Care поздравляет Вас с наступающим праздником и желает Вам счастья, здоровья, благополучия, удачи и хорошего настроения!

Квалифицированные работники агентства Elite ухаживают за пожилыми или больными людьми и предоставляют помощь по персональному уходу и в других домашних делах.

За многие годы работы мы заслужили прекрасную репутацию среди наших клиентов, предоставляя им только высоко квалифицированный и проверенный персонал с учетом индивидуальных пожеланий

Если Вы собираетесь открыть программу по уходу, обращайтесь к нам за информацией

Высокая результативность наших работников покрывается отличными зарплатами и бонусами

- Зарплата от \$10,70 в час на ставку
- Зарплата \$11,000 через 6 месяцев
- 100% медицинская, зубная, страховка
- выплаты на проживание расходы \$0,60 за мил.
- бесплатное обучение
- бесплатное оборудование (uniforms)

Наш телефон:

425-957-2002



Мы помогаем Вам и говорим на Вашем родном языке

Обслуживаем клиентов по телефону: 425-957-2002
большого Санта-Рамона, Калифорния

Для жителей Auburn, Federal Way, Kent
бесплатный телефон 1.877.SELITE7

1.877.535.4837

Мы помогаем по телефону, предоставляем услуги, помогающие при поиске работы, обучении, развитии навыков, получении гражданства, получении медицинской страховки, получении гражданства, получении гражданства, получении гражданства

умер. Я помню, как мы с ней ходили в офис Социала Сьюрияти и просили выдать ей Medicare, но нам отказали.

Можно ли самому подать документы на получение SSI или необходима помощь?

— Если вы беженец или гражданин США и вам за 65 лет, то это очень легко сделать самому. Просто нужно записаться на приём в Социал Сьюрияти и ответить на все вопросы. В этом случае вам не нужно доказывать, что вы больны и не можете работать. Самое

главное — это помнить, что вы не можете иметь больше трёх тысяч в банке, или ваше имущество не должно стоить больше трёх тысяч.

1. Если заявителю ещё не исполнилось 65 лет?

— Получить SSI можно в любом возрасте, если заявитель сможет доказать, что он не в состоянии работать. Конечно, возраст тоже имеет значение. Например, многим нашим соотечественникам, которые подали заявления в 61, 62, 63 года, вначале отказывают, но потом SSI выдают. ► продолжение на стр.25

Центр Помощи и Защиты прав бывших граждан СССР

Мы помогаем:

- пожилым людям с получением часов по уходу
- сповещением количества часов по уходу и подачей на справедливое слушание
- с разрешением любых проблем с социальными работниками
- с получением гражданства, вызовом родственников, и разрешением разных иммиграционных проблем

ТАКЖЕ

Мы помогаем всем с решением любых трудностей связанных с жизнью в Америке. Мы всегда честно скажем Вам, сможем ли мы помочь в данной ситуации, а если нет, то направим Вас в другую организацию

E-mail: rccesseattle@yahoo.com

Наш телефон: **(206) 954-3227**

РАБОТА по уходу за пожилыми



Hiring caregiver in Adult Family Home

Необходим минимальное знание английского языка

425.765.3100 (Mariana)



Приобретение любой недвижимости в штате WA

(дома, квартиры, земельные участки, коммерческая недвижимость)

а также: ☐ **Short Sale** ☐ **Foreclosure**

\$8,000 tax credits for first-time home buyers



Kent
Beds - 3, Baths 2.5
SQFT - 2000
Year Built 2006

\$255 000



Renton
Beds - 4, Baths 2.5
SQFT - 1870
Year Built 2004

\$319 900



Renton
Beds - 5, Baths 3
SQFT - 2120
Year Built 2004

\$389 900



Location: Lacey
Бизнес
на продажу

Auburn
Beds - 4, Baths 2.75
SQFT - 3360
Year Built 2001

SALE
\$399 900 or RENT



Spice Market
\$69 900



cell 206.607.7535



© Sholom Publishing Co.

Ваши вопросы - мои профессиональные ответы! Звоните в удобное для Вас время.

Не упустите свой шанс - время работает на Вас!

Рождественский подарок
на Ваше новоселье

- **Exclusive design**
- **Exclusive print**
- **Certificates**
- **Brochures**
- **T-shirts**
- **Books**
- **ads**

Sholom Publishing Co

ph. **206 ■ 434 ■ 9585**

206 ■ 434 ■ 9587

fax **425 ■ 415 ■ 1031**

e-mail: sholompublisher@yahoo.com

Регина Франк

Нотариальный сервис

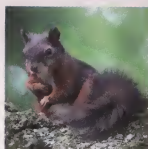
Переводы:

- русский • немецкий
- чешский • словацкий

Оформляю

документы и налоги

E-mail: reginafrank@earthlink.net



Phone (425) 235-5564
Fax (425) 235-3899
Cell (206) 898-9914

Дома • Кондо • Дуплексы • Земля

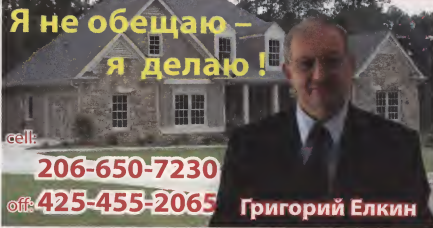
Я не обещаю –
я делаю!

cell:

206-650-7230

off: 425-455-2065

Григорий Елкин



► Это интересный процесс. Процесс рассмотрения документов может продолжаться около 6 месяцев. Если вам отказано, следует подать заявление на пересмотр решения. Если откажут вновь, то подать документы на слушание и так далее. Самое главное – это не забывать посылать документы и не прекращать процесс. Я знаю много людей, которые ждали несколько лет, но зато когда им выдали SSI, им заплатили довольно большую сумму – то, что им было положено за несколько лет.

! когда необходима профессиональная помощь?

— Да, конечно. За многие годы я видела много случаев, когда люди получали отказ или даже теряли свой срок потому, что они действовали без профессиональной помощи, рассчитывая на авось. Приведу недавний пример: молодой человек перенёс серьёзную опера-

цию на мозге и после шести месяцев пребывания в больнице был выписан нетрудоспособным. Ему бы немедленно выдали SSI, но либо его супруга, либо государственный работник забыла правильно зафиксировать его иммиграционный статус – «беженец».

Позтому через несколько месяцев ему пришёл отказ, который объяснялся тем, что не было доказательства статуса. А ведь всё, что нужно было сделать, — это отправить в офис Социал Сьюригити копию грин-карты заявителя. В данном случае значение имеет не состояние здоровья, а иммиграционный статус. В результате допущенных грубых ошибок было потеряно около 8 месяцев. Сейчас этот молодой человек и его семья обратились ко мне за помощью. Должен сказать, что после встречи с работником Социал Сьюригити мы уже получили положи-

тельный ответ.

Скажите, пожалуйста, можно ли получить SSI, вернувшись на родину?

— Нет, нельзя. Если вы набрали достаточно стажа и заработали американскую пенсию (Social Security), тогда вы можете жить в любой стране мира за исключением Кубы, Ирана и Северной Кореи. Так многие американцы и делают. Очень много граждан США живут в Мексике – там жизнь намного дешевле. На \$1000 в Мексике можно жить, как на \$3000 в США. В других странах жизнь ещё дешевле. К сожалению, получить SSI за пределами США нельзя, так как это пособие, а не заработная пенсия. Но американским законам оплата SSI прекращается, когда получающий пособие SSI выезжает за пределы страны. Не смотря на это, многие наши соотечественники «забывают» со-

общать о своём отсутствии и продолжают получать SSI, находясь в России или на Украине. Это не только противозаконно, но и опасно – если нарушение закона обнаружится, то можно потерять вообще всё пособие SSI.

А что же делать тем, кто не имеет права на SSI?

— По самой последней статистике, если смотреть на мир в целом, то только один из пяти пенсионеров получает какое-то пособие или пенсию. Во многих странах пенсионеры вообще ничего не получают. Они живут на попечение семьи, а если их некому поддерживать, то они всрут очень жалкое существование – на улице или в убогих приютах. Мы не должны забывать, как хорошо обеспечены пенсионеры в США.

Во первых, большинство наших пенсионеров получают SSI, а также мелкую, государственные квартиры и уход на дому. Но даже небольшое количество пенсионеров, по каким-либо причинам не получающие SSI, всегда могут рассчитывать на \$339 от штата Вашингтон + фудстамп + государственные квартиры. В районе Сиэтла существует нечисленное количество организаций, оказывающих всевозможные услуги для малоимущих. К сожалению, нашим соотечественникам не всегда удаётся пользоваться услугами этих организаций из-за языкового барьера и/или причине незнания об этих услугах.

Если у вас есть вопросы, напишите Яну Айрскому по телефону (206) 954-3227 или в офисе Социал Сьюригити по телефону 1-800-772-1213.

У нас есть ВСЕ к праздничному столу!

EURASIA DELI HOUSE

ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ МАГАЗИН

253..520.0870

Наш адрес: 25650 102nd PI SE Kent, WA 98030

Sholom Publishing Co

- Разработка и хостинг веб сайтов
- Реклама в Internet

425..415.1031 | 206..244-5042

AMERICAN FAMILY INSURANCE
At your protection under one roof

Игорь Кухаренко

- индивидуальный подход
- персональный сервис
- множество довольных клиентов

Звоните мне в любое удобное для вас время, и я проконсультирую вас

работает во всех городах большого Seattle

cell: **(253) 298-0468**
office: (253) 756-8617 fax: (253) 756-2438

на

Дома

Жизнь

Машины

Бизнес

Самые низкие цены
на рынке страховых услуг

Jake Berner Insurance Agency

Надежность! Понимание! Обязательность!

1804 SW 156th St Burien, WA 98166
4bed, 3.5bath Cottage w/1bed, 1bath, & kit.



\$750,000

1715 185 St E Spanaway, WA 98387
3 bedrooms, 2 bath & 2 car garage.



\$289,000

17124 Spanaway Ln E Spanaway, WA 98387
4bedrooms, 1.75 baths, dining room & family room with pellet stove.



\$249,950



Prudential
Northwest Realty

Commercial Building for Sale \$2.2mil and
For Lease - bring your offer



1539 Blake Street Enumclaw, WA 98022
This newly built (2009) office space includes 5 suites
8,469sq ft.



\$375,000

10840 NE 35th Pl #28-2 Bellevue, WA 98004
Yarrowood Condominium/townhouse!
3 bed/2 bath, big family room w/wood fireplace.

Land For Sale

2963 Irving St S Seattle, WA 98144

Construction permit & plans are all approved & ready to build a Duplex, 2 units each, individual unit 2,100sq ft + 1 car garage 200sq ft. Total 4, 200sq ft + 2 car garage.



\$299,000

Land For Sale

1353 30th Ave S Seattle, WA 98144

Construction permit & plans are all approved /ready to build a Single family 2,800sq Ft home + 2 car gar 400sq ft. Possible to do a mother-in-law. Legally access easement from Irving Street all approved & permitted.



\$249,000

Я всегда рядом для вас и вашего благополучия!
Высокоорганизованный, энергичный, честный специалист предоставит первоклассный, эффективный сервис при продаже/покупке недвижимости

I am here to Help You Refinance or Buy a Home!

Why Choose Me as Your loan Officer?

- * Save time. In most cases, your loan documents can be signed, sent and received online or fax!
- * Expert Advice. I can find the right loan for you.
- * Fast. We can close your loan in half the time of most other lenders.
- * Convenient. I try to make the process as simple and easy as possible.

I am local, reliable and here to assist you with all of your Mortgage Needs!

License number 510-LO-45807

Feel free to e-mail me or call me anytime.

Address: 601 108th Ave NE, Suite 1923
Bellevue, WA 98004



Michael Labaz
Loan Officer

Cell: (206) 353-8263 |

Fax: (206) 350-0537

E-mail: mike@bengiventures.com



Светлана

Cell **206..883.6898**

Псалом 120

... Помоги моя от Господа, сотворившего небо и землю. Не даст Он поколебать нас твой, не воздремлет охраняющий твоя; Не дремлет и не спит охраняющий Израиль...

Звоните! Я всегда к вашим услугам в вопросах покупки и продажи недвижимости, а также аренды жилья

127 SW 156 Street, Burien, WA 98166 E-mail: svetlanayim@pnwrealty.com www.svetlana.pnwrealty.com

Юридические фирмы

Anthony Dougherty (Михаил)
Feldman & Lee (Константин)
Центр помощи и защиты прав (Ян)

(425) 264-2000
(253) 859-2488
(206) 954-3227

Медицинские офисы

Affordable Dental and Dentures
Family Dentistry on the Plateau
Doctor Tatyana Kutsy
Doctor Mikhail Kisselev
Advanced foot and ankle clinic
Advanced Metropolitan Dentistry
Accusmile (зубопротезная клиника)

(206) 542-2196
(425) 391-1331
(425) 637-2340
(206) 355-9740
(425) 453-6838
(253) 740-1501
(206) 783-1828

Здоровье и уход за кожей

Елена
Swark (Vladimir)
Наталья

(206) 778-7744
(360) 606-0635
(253) 471-0514

Специалисты по недвижимости

Юлия Князева
Григорий Елкин
Oner Соколов
Svetlana Yim

(206) 607-7535
(206) 650-7230
(386) 237-4333
(206) 883-6898

Нотариусы, переводчики

Регина Франк

(206) 898-9914

Телевидение и телефонные компании

Kartina TV (Петр)
World Telecom System
Телефонные карточки (free)

(253) 205-5617
(888) 898-1815
(800) 864-4099

Миссии

Nazarene Ministry of Help

(503) 777-7039

Ремонт автомобилей, замена стекол

Ремонт автомобилей
Master Auto Glass
Ремонт автомобилей
Vlad's Tinting

(425) 679-2500
(253) 797-3874
(206) 778-4421
(253) 678-8126

Учебные заведения, детсады

Детсад "Дорога к знанию"
Овладей Английским
Лицензия инженера
Уроки игры на фортепиано
Постановка голоса

(425) 293-6653
(206) 249-3745
(360) 888-2036
(206) 962-9412
(425) 591-9710

Туристические компании, отдых

Free Wind Travel
Mission Valley Travel
The Inn Soap Lake
Big House Logging
Gabriel Travel

(888) 212-9463
(888) 887-3060
(509) 246-1132
(206) 778-0742
(888) 505-4196

Модификация. Перефинансирование

American Credit Law (Максим)
Bill Kais
Елена
Татьяна

(425) 5995-888
(425) 870-6901
(206) 256-8344
(253) 223-1355

Страховые компании

American Family Insurance (Tetiana Canon)
American Family Insurance (Игорь)

(253) 508-9915
(253) 298-0468

Український Народний Союз

Мирон Пилипчук

(206) 331-5995

Агентства по уходу

Elite Home Care
Adult Family Home

(425) 957-2002
(425) 465-3100

604 West Meeker St, Suite 206,
Kent, WA 98032
fax 253.859.2295

19303 44th Ave W,
Lynnwood, WA 98036
fax 425.775.8016

3002 Colby Ave., Suite 203,
Everett, WA 98201
fax 425.775.8016

АДВОКАТЫ FELDMAN & LEE, P.S. WWW.FELDMANLEE.COM

АВТОМОБИЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ АВАРИЙ

- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак
- оплата услуг после получения компенсации

КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО

- DUI
- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил дорожного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления несовершеннолетних
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные уголовные обвинения

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план
- алименты
- разводы
- раздел имущества
- завещания



Джеймс Фельдман
Брэндон Фельдман
Кэтрин Крофтовска
Джозеф Джордан
Дэвид Ли



КОНСТАНТИН
ПОЛОНСКИЙ
ассистент адвоката

РУССКАЯ ЛИНИЯ
253.859.2488

Свадебный сервис

Lana's Floral (425) 210-3077
Торты (Люба) (360) 671-6030
Служба знакомств (Сара) (347) 938-2048
Служба знакомств (Галина) (904) 343-6964

Транспортные услуги

Commercial Delivery (253) 632-0880
Перевозка и доставка грузов (206) 334-0585

Русские магазины, Аптеки

International Food (North Port) (941) 429-1239
Eurasia Deli House (Kent) (253) 520-0870
MyZionShop.com (New York) (917) 696-0319
Antreka (Tacoma) (253) 627-2212
Cavier Bazar (727) 328-0310

Самые дешевые фрукты из CA (360) 719-9839

Наша ВЕСТИ

Издатель: Sholom Publishing Co

Publisher: Anatoly Sholom 206.434.9585
Editor-in-Chief: Galina Sholom 206.434.9587
WEB Developer: Phil Kapelyus phil@kapelyus.com
Proofreading: Mariet Fournes 360.477.0248
Редакторы приложения "Наша Вести из Флориды":
Александр Юфим 386.263.2480
Галина Алексеева 786.281.9629
Соб. фотокорреспондент Роман Искандер 954.404.6428

За информацией обращайтесь в редакции и редакционные центры редакций не отвечают. Мнения авторов публикаций являются не мнениями редакции. Адрес редакции: Sholom Publishing Co

Sholom Publishing Co PO Box 14472
Mill Creek, WA 98082

E-mail: sholompublisher@yahoo.com
Fax: 425*415*1031

Gabriel Travel

CTS 2060051-40

1-888-505-4126

5111 College Oak Dr., Suite G,
Sacramento, CA 95841

Мудра, где поёт душа!

У НАС ДЕШЕВЛЕ!

Москва от \$339 + tax

Киев от \$549 + tax

Паспорта/Визы. Срочное оформление:

- многократовые визы на Украину, в Россию, Беларусь и др. страны
- нового украинского паспорта (в течении 1 недели)

8-ми дневный отдых на Гавайях от \$599+tax

All Inclusive in Cancun, 8 дней - от \$999+tax

(Авиaperелет, доставка, проживание в шикapной 5-ти
звездочной гостинице, все напитки и питание бесплатно)